ANGELA KELES

40 SECRETE

PENTRU CRESTEREA INCREDERII IN SINE

40 SECRETE PENTRU CRESTEREA INCREDERII IN SINE

CUPRINS :

Introducere 6
MAJORITATEA NEFERICITA.....6
Secretul # 1:
DEHIPNOTIZEAZA-TE!.....10
CUM TE TIN PRIZONIER PROPRIILE TALE CONVIGERI.....12
SUNTEM LIMITATI DE PROPRIILE NOASTRE „CERTITUDINI GRESITE” ….13
NIMANUI NU II PLACE SA ISI SCHIMBE NIVELUL ACTUAL DE CONSTIENTIZARE.....13
PRIORITATEA TA NUMARUL UNU.....14
DE CE TE POTI SCHIMBA.....15
Secretul #2 :
DEPENDENTA SAU LIBERTATE.....17
INCREDEREA IN PROPRIILE PUTERI.....17
RECUNOASTEREA SI DISTRUGEREA OBICEIULUI DE A FI DEPENDENT.....17
DEPASIND NEVOIA DE A MANIPULA.....19
DECIZIA FATALA A CONFORMARII.....21
CUM COMPARATIA PRODUCE FRICA 21
COMPETITIA- DISTRUGATORUL CREATIVITATII.....22
RECUNOASTERE VS. LAUDA.....22
AUTO-ELIBERAREA DE CEILALTI.....24
Secretul #3:
ARTA ACCEPTARII DE SINE.....25
LA INCEPUT.....26
PRINCIPALELE DEPENDENTE ALE UNEI PERSOANE CU O PARERE DE SINE SLABA.....28
CELE MAI INTALNITE CARACTERISTICI EMOTIONALE, FIZICE SI PSIHOLOGICE ALE PARERII DE SINE SLABE.....32
Secretul #4 :
PROBLEMA CONSTIENTIZARII.....34
MEREU FACI TOT CE ITI STA IN PUTINTA.....35
ACCEPTAREA REALITATII.....35
PUTEREA DISTRUGATOARE A JUDECATII DE VALOARE 36
INTELEGEREA MOTIVATIEI TALE.....37
CUM SA TE MOTIVEZI POZITIV.....38
ASUMAREA RASPUNDERII.....39
SUB DOMINATIA UNUI OBICEI.....40
NU POTI SA RENUNTI LA NIMIC DIN CEEA CE CONSIDERI DEZIRABIL.....40
PROGRAMUL DE PREGATIRE AL INSTAURARII OBICEIULUI POZITIV.....41
Secretul #5:
EU NU SUNT VINOVAT, TU NU ESTI VINOVAT.....43
O PRIVIRE ASUPRA MORALITATII.....44
CELE SAPTE FORME MAJORE DE VINA.....44
VINA ADUCE MEREU DUPA SINE PEDEAPSA.....48

INVATAND DIN TRECUT....48
TINE MINTE – MEREU FACI TOT POSIBILUL....49
NU ESTI UNUL SI ACELASI CU ACTIUNILE TALE....49
TINE UN JURNAL DESPRE VINA 49
Secretul #6:
PUTEREA BINEFACATOARE A DRAGOSTEI....51
INCETEAZA SA MAI CAUTI PERSOANE CARE SA TE IUBEASCA!....53
IUBESTE-I PE CEILALTI 54
CATEVA ASPECTE IMPORTANTE ALE DRAGOSTEI SI RELATIA LOR CU PROGRESUL TAU INDIVIDUAL....54
Secretul #7:
IMPORTANTA GANDIRII TALE....56
TU, CA PROPRIA TA AFACERE....57
LEGEA MAGNETISMULUI MENTAL....58
FAZA SUPRACONSTIENTA A PUTERII MINTII....60
OAMENI IMPORTANTI AU FOLOSIT ACEASTA PUTERE....60
PUTEREA CREATOARE PURTATA DE DORINTA....61
Secretul #8:
Cheia de aur a imaginației creative....62
Imaginația controlează lumea....62
Faza conştientă a puterii minții....63
TREZESTE DUHUL MAGIC DIN TINE....64
Procesul gândirii corecte....65
Lucruri pe care ar trebui sa le ştiți despre subconştient....65
Cum sa iți programezi duhul interior....66
Subconştientul-un mecanism creative automat....68
Deja deții acel lucru....68
Secretul #9:
Alegerea destinației....69
Ce vei dobândi?....70
Dobândeşte obiceiul scrisului....71
Foaie de lucru pentru acțiune....72
Stabileşte țeluri in cele sase sectoare majore ale vieții....73
Stabileşte un plan de cinci ani pentru dezvoltare personala....73
Începe chiar acum....73
Nu cat de mult ci cat de bine....74
Obținerea perspectivei....74
Eşti acolo unde iți doreşti sa fii....75
Răspunde-i vieții prin acțiune....76
Soarta ii favorizează pe cei indrăzneți....76
Împrietenirea cu eşecul....77
Legea probabilității....78
Principiul discreției....79

Secretul # 10:
Meriţi o pauza astăzi.....80
Care este scopul meditaţiei?.....80
Când sa meditam.....81
Unde ar trebui sa meditam?.....81
Înainte de a începe.....81
Secretul #11:
Momentul vieţii tale.....85
Timpul este problema…sau tu?.....86
Fiecare calatorie începe cu primul pas.....87
Teoria „după”.....87
Nu laşa timpul sa te conducă - condu-l tu pe el!.....88
Timpul devine o unealta, nu un tiran.....89
Nu a existat nicicând un moment mai potrivit pentru tine. 90
Secretul #12:
Depăşirea sentimentului de teama si îngrijorare.....91
Reconsidera, nu repeta, propriile greseli.....91
Secretul #13:
Mergi inainte prin discutii pozitive.....94
Asculta! Asculta! Asculta!.....95
Suntem mai interesati de propria persoana decat oricine altcineva.....96
Poarta doar conversatii pozitive.....97
Utilizeaza un limbaj simplu.....98
Las-o pe cealalta persoana sa stie ca te impresioneaza.....99
Acorda recunoastere sincera.....99
Asteapta pana ce conversatia ajunge la tine.....100
Actiunile vorbesc mai tare decat cuvintele 100
Vino la timp la intalniri.....100
Aminteste-ti numele persoanelor.....101
Nu-ti fie frica sa faci prima miscare. 102
Deprinde arta conversatiei marunte.....102
Obisnuiste-te sa zambesti.....103
Ai grija la compania pe care ti-o alegi.....104
Poarta doar conversatii pozitive.....105
Utilizeaza un limbaj simplu.....105
Secretul #14:
Obtinerea Increderii in sine totale printr-o atitudine mentala pozitiva.....107
Afirmatiile pozitive degaja putere creativa.....107
Concentreza-te asupra a ceea ce este pozitiv in tine.....108
Noul tu.....109

INTRODUCERE

MAJORITATEA NEFERICITA

Daca te uiti in jur la semenii tai, iti va fi greu sa ignori faptul ca foarte putini oameni sunt fericiti, impliniti sau duc vieti cu un scop precis. O mare parte dintre ei par incapabili sa faca fata problemelor si situatiilor din viata de zi cu zi. Majoritatea dintre ei, care se multumesc sa duca o viata obisnuita, s-au resemnat „doar sa treaca pe langa evenimente”. Resemnarea in fata mediocritatii a devenit un mod de viata. De aceea, sentimentul de inadecvare ii determina, intr-un mod destul de uman, sa dea vina pe societate, pe oameni, pe circumstante, si pe conditiile inconjuratoare pentru esecurile si dezamagirile lor. Ideea ca oamenii si lucrurile controleaza vietile lor este atat de adanc inradacinata in gandirea lor, incat in mod normal nu vor raspunde argumentelor logice care demonstreza contrariul.

William James, filosoful si psihologul eminent, a afirmat o data ca „Cea mai mare descoperire a epocii noastre a fost ca noi, schimband aspectele interioare ale gandirii noastre, putem sa schimbam aspectele exterioare ale vietilor noastre. ” In acesta afirmatie scurta se ascunde de fapt adevarul dinamic conform caruia nu suntem victime, ci co-creatori in construirea vietilor noastre si a lumii din jurul nostru. Sau, precum un un alt intelept afirma, „Nu suntem ceea ce gandim ca suntem, ci suntem ceea ce gandim ! ”

STAREA DE SPIRIT A OII

Lectia, pe care am invatat-o destul de greu, este ca opusul curajului nu este lasitatea ci conformarea. Poate ca ai petrecut ani pretiosi si de neinlocuit incercand sa intri in randul lumii doar pentru a afla, prea tarziu, ca nu te vei integra niciodata in parada.

Ce ne determina sa ne urmam ca o tuma de oi ? Facem asta pentru ca incercam sa ne conformam majoritatii. Este timpul sa iesim din starea asta de supunere si sa ne oprim din a ne pedepsi pentru ca suntem diferiti de familia noastra, de prieteni sau de oricine altcineva. O mare parte din suferinta noastra poate fi inlaturata daca refuzam sa ne lasam viata distrusa de conformare. A gandi ca viata noastra este controlata in vreun fel de un alt individ, grup sau societate impune o conditie de sclavie mentala care ne transfoma in prizonier chiar cu acordul nostru.

Gandurile noastre devin planul care atrage din subconstientul nostru toate elementele care participa la indeplinirea conceptiilor noastre, fie ca sunt pozitive sau negative. Ceea ce traim acum este manifestarea exterioara a ceea ce se intampla in mintea noastra. Am atras ad literam tot ceea ce a venit in viata noastra, bun sau rau, fericit sau trist, succes sau esec. Aceasta cuprinde toate fatetele exerientei noastre inclusiv afaceri, casatorie, sanatate sau intamplari personale. Gandeste-te la acest lucru ! Anturajul, mediul, lumea infatiseaza la exterior ceea ce gandesti in interior. Descoperind de ce esti cum esti, vei gasi totodata si cheia pentru a fi ceea ce doresti.

PUTEREA DE A TE SCHIMBA

Shakespeare a spus, „ Stim ce suntem, dar nu ceea ce putem fi.” Te descrie aceasta afirmatie ? Te concentrezi pe limitele, esecurile, felul tau nepriceput de a face lucrurile, oprindu-te deseori pentru a te gandi la ceea ce ai putea fi ? Problema este ca ai fost conditionat inca din copilarie de conceptii, valori si convingeri gresite care te-au impiedicat sa iti dai seama de cat de capabil si unic esti cu adevarat. Gratie rolului tau de co-creator al vietii tale, ai puterea sa schimbi oricare din aspectele ei. Orice mare intelept a ajuns la concluzia ca : nu poti sa cauti pe nimeni altcineva din afara ta ca sa iti rezolve problemele. Precum ne amintea adesea Marele Intelept, „Imparatia Cerului se afla in interiorul tau.” Nu in vreun taram indepartat, si nu sus in ceruri. Buddha si-a dat seama de acelasi lucru cand a spus, „Fii o lumina indreptata catre tine insuti si nu cauta in exteriorul tau.” Puterile auto-vindecarii sunt inauntrul tau. Sanatatea, fericirea, abundenta si pacea mintii sunt feluri de a fi naturale o data ce ai distrus lanturile gandirii negative.

Daca nu percepi adevarata ta valoare ca om, nu poti sa te apropii de dobandirea increderii de sine totale. Numai in masura in care vei recunoaste cu adevarat importanta ta proprie si unica, vei putea sa te eliberezi de limitele auto-impuse.

Da, am spus auto-impuse ! Parintii, familia, seful sau societatea, nu ei ne-au impus limitele. Noi singuri am facut-o permitandu-le celorlalti sa ne controleze viata.

Daca nu vei putea scapa de sentimentele tale de vinovatie, si daca nu vei inceta sa te minimalizezi pentru imperfectiunile tale imaginate, vei fi unul dintre aceia care continua lupta inutila pentru a ajunge la increderea de sine totala si la libertatea personala. Pentru a fi cu adevarat liber, plin de compasiune, caldura si dragoste, trebuie sa incepi mai intai prin a te intelege si a te iubi pe tine insuti. Ti s-a spus „Iubeste-ti aproapele ca pe tine insuti”, dar pana nu apreciezi in totalitate cine si ce esti, iti inseli atat aproapele cat si pe tine insuti !

INDEPLINESTE-TI NEVOILE MAI INTAI

Una dintre principalele cerinte pentru schimbare si pentru o personalitate increzatoare in sine este sa iti satisfaci nevoile tale mai intai. La suprafata, acest lucru poate parea egoist, dar haideti sa ne amintim ca numai atunci cand vom fi facut tot posibilul pentru a avea o parere cat mai buna despre noi, vom putea fi de cel mai mare ajutor familiilor, prietenilor, colegilor de munca, comunitatii, et.

Multi oameni folosesc filosofia ajutorului pe care il pot oferi celorlalti mai intai ca o forma de evadare de la a-si lua responsabilitatea schimbarii propriilor vieti. Ei spun ca sotul sau sotia trebuie sa fie pe primul loc, prietenul sau prietena, biserica, familia sau lumea trebuie sa fie cei mai importanti. Ei nu fac nimic altceva decat sa se auto-amageasca. Un exemplu pentru acest tip de comportament este persoana care, sacrificandu-se pe sine, se ingroapa intr-un proiect laudabil cu un scop misionar, cand, de fapt, nu poate sa infrunte si sa isi rezolve propriile probleme. Nu poti schimba lumea, dar te poti schimba pe tine. Singurul mod prin care se poate imbunatati conditia de om este ca fiecare individ sa isi asume raspunderea pentru propria lui viata. A venit timpul ca tu sa te opresti din orice altceva si sa acorzi prioritate totala nevoilor tale, inainte de toate. Acesta este singurul mod prin care poti sa fii liber. Sclavia fizica este o crima care merita sa fie pedepsita, dar si mai grava este de departe scalvia mentala intrucat pedeapsa este, precum Descartes o exprima atat de bine, „o viata de o linsitita disperare."

URCATI! E TIMPUL SA DECOLAM!

Esti pe punctul de a pleca intr-o aventura care te va rasplati pentru tot restul vietii. Vei invata noi moduri de a distruge lanturile limitelor care te-au tinut pe loc.

Daca te afli intr-o situatia din care ti se pare ca nu vei ajunge nicaieri, te simti nepotrivit si incapabil sa infrunti viata cu entuziasm si incredere, aceasta carte ti se adreseaza. Daca esti dezgustat de mediocritate, dezamagit de rezultatele tale din trecut si nu te multumesti doar sa te lasi purtat prin viata, aceste pagini iti ofera o alternativa. Daca iti vei ingadui sa fii deschis si receptiv la conceptii, valori si convingeri noi, vei descoperi de ce trebuie si cum poti sa iti reorganizezi sistematic procesele gandirii pentru a reinvia NOUL SINE.

Odata ce ajungi sa stapanesti aceste principii, vei avea parte de mai multa fericire, mai multa dragoste, mai multa libertate, mai multi bani si mai multa incredere in tine decat ai crezut vreodata ca vei putea avea. Nimic nu este mai satisfacator in viata decat sa iti eliberezi potentialul nelimitat si sa duci o viata creativa cu un scop precis. Nu conteaza cine esti, cu ce te ocupi, sau care este viata ta, TU poti sa dobandesti increderea de sine totala. Si abordarea nu este nici pe jumatate atat de dificila precum ai crede !

IN 21 DE ZILE POTI SA SCHIMBI CEVA

Hai sa ne strecuram in spatele scenei pentru o clipa si sa aruncam o privire scurta asupra unei tehnici de invatare simple dar foarte eficiente. Se numeste OBICEIUL CELOR 21 DE ZILE.

S-a descoperit ca este nevoie de aproximativ douazeci si unu de zile pentru a scapa de un obicei vechi si daunator sau pentru a forma unul nou si benefic. Iti va lua cel putin tot atat de mult timp sa asimilezi in totalitate materialul din aceasta carte. Ai grija sa nu gresesti. Vei intelege imediat, dar doar intelegerea intelectuala nu este suficienta pentru a face schimbarile necesare. Adevarata emotie o vei simti atunci cand, in cele din urma vei STII.

Trebuie sa mergi de la intelegerea initiala la cunoastere. Pentru a stii ceva, trebuie ca acest lucru sa devina o parte din gandirea, sentimentele, actiunile si reactiile tale. Si asta cere timp. Asa ca nu face greseala de a citi doar o data aceasta carte si de a spune, „Stiu !” Nu vei „stii” pana cand nu va fi asimilat de constiinta ta si nu va deveni un nou tip de obicei.

Pune totul deoparte pentru un timp si concentreaza-te numai pe ceea ce citesti. Orele petrecute schimband obiceiurile negative si daunatoare pentru tine in obiceiuri pozitive, constructive va fi o investitie mica in comparatie cu recompensele unei vieti de implinire si libertate.

Daca din cand in cand vorbesc prea direct este pentru a trece de straturile greoaie ale rezistentei mentale si pentru a ajunge in acel colt dinauntru in care tu deja „stii”. Un loc unde adevarul este recunoscut si auzit. Cand se va intampla acest lucru, te vei simti insufletit de un sentiment ce creste in intensitate in timp ce, in interirorul tau, ceva spune, „Da, stiu ca este adevarat. ”

Pentru a obtine cele mai bune rezultate, citeste aceasta carte in intregime o data si familiarizeaza-te cu scopul global al materialului. Apoi intoarce-te la acele capitole care sunt cele mai semnificative pentru tine. Lasa principiile sa fie absorbite total de constiinta si cel mai important aspect, ACTIONEAZA conform lor fara intarziere.

Acum, daca esti pregatit, hai sa incepem !

SECRETUL # 1:
DEHIPNOTIZEAZA-TE!

Orice persoana a fost hipnotizata pana intr-o anumita masura fie de idei pe care le-a acceptat de la altii sau idei de care s-a convins singur ca sunt adevarate. Aceste idei au exact acelasi efect asupra comportamentului sau precum cele inculcate in mintea unui subiect hipnotic de catre un hipnotizator.

De-a lungul anilor am hipnotizat sute de oameni pentru a demonstra puterea sugestiei si a imaginatiei. Pentru a-mi expune cel mai bine punctul de vedere, lasati-ma sa va explic ce se poate intampla cand o persoana este hipnotizata. Sub hipnoza, ii spun unei femei normale, sanatoase ca nu poate sa ridice un creion pe care l-am pus pe masa. Si, in mod surprinzator, isi da seama ca este incapabila sa faca aceasta actiune simpla. Nu este vorba de faptul ca ea nu incearca sa ridice creionul. Se va zbate si se va chinui, spre amuzamentul publicului, dar pur si simplu nu poate sa ridice creionul. Pe de o parte, incearca sa faca actiunea prin efort voluntar si folosindu-si muschii corpului. Dar pe de alta parte, sugestia „nu poti sa ridici creionul" face ca mintea ei sa creada ca este imposibil. In acest caz, avem de-a face cu o forta fizica care este neutralizata de o forta mentala. Este un caz de puterea vointei versus imaginatie. Cand acest lucru se intampla, imaginatia tot timpul castiga !

Multi oameni cred ca pot sa isi schimbe vietile prin putere absoluta a vointei. Acest lucru nu este adevarat. Ideile negative din imaginatie ii determina pe astfel de oameni sa se invinga pe ei insisi. Indiferent de cat de mult ar incerca, este inutil. Ei au acceptat o convingere falsa ca si cum ar fi fost un fapt. Toata capacitatea lor, bunele intentii, efortul si puterea vointei nu sunt de niciun folos impotriva puternicei convingeri false pe care au acceptat-o ca fiind adevarata.

In acelasi mod, voi demonstra rapid ca nu exista limita referitor la ceea ce o persoana poate sau nu poate sa faca cand el sau ea este hipnotizata pentru ca puterea imaginatiilor nu are limite. Observatorilor li se pare ca am putere magica pentru ca o determin pe ea sa fie capabila si dornica sa faca lucruri pe care de obicei nu ar putea sau nu ar vrea sa le faca. Desigur, adevarul este ca puterea este intrinseca subiectului. Fara a-si da seama de aceasta, subiectul meu se hipnotizeaza singura crezand ca poate sau nu poate sa faca aceste lucruri. Nimeni nu poate fi involuntar hipnotizat intrucat fiecare persoana colaboreaza in procesul de hipnotizare. Hipnotizatorul este doar ghidul care ajuta subiectul sa accelereze fenomenul.

Am introdus aceasta simpla demonstratie de hipnoza pentru a exemplifica un principiu psihologic care poate avea o mare valoare pentru tine. Acelasi principiu devine din ce in ce mai evident in procesul educational modern in care studentul de fapt chiar se educa pe sine sub asistenta calificata a profesorului. Chiar mai spectaculos apare in artele de vindecare in care pacientul isi vindeca propriul corp sub ghidarea profesionala a unui practicant calificat in artele vindecarii.

Odata ce o persoana crede ca ceva este adevarat, (fie ca este sau nu adevarat), el va actiona atunci ca si cum ar fi. Va cauta din instinct sa stranga fapte pentru a sustine convingerea, indiferent de cat de false pot fi acestea. Nimeni nu va putea sa il convinga de contrariul, decat daca, prin experienta personala si studiu, el este pregatit sa se schimbe. Astfel, este usor de observat acest lucru, daca cineva accepta ceva ce nu este adevarat, toate actiunile si reactiile ulterioare se vor baza pe o convingere falsa.

Aceasta nu este o idee noua. De la inceputul timpurilor, atat femeile cat si barbatii au fost intr-un fel de somn hipnotic de care nu erau constienti, dar care a fost recunoscut de mari invatati si ganditori de-a lungul secolelor. Acesti oameni si-au dat seama ca umanitatea se auto-limiteaza prin „certitudinile ei gresite” si au cautat sa ne reinvie la adevaratul nostru potential pentru maretie care trece mult dincolo de orice ne-am putea noi imagina.

De aceea este foarte important ca tu sa nu presupui ca esti contient de adevarul despre tine. Altfel spus, tu nu trebuie sa presupui ca ceea ce tu consideri a fi adevar este, de fapt, chiar Adevarul. In schimb, trebuie sa pornesti de la ideea ca esti hipnotizat in prezent de convingeri, conceptii si valori false care te impiedica sa iti exprimi adevaratul potential.

Se poate observa cu abilitate, in acest punct, ca tu si eu suntem rezultatul a ceea ce ni s-a spus si am invatat, si a ceea ce ni s-a vandut si am cumparat.

Omul obisnuit niciodata nu a fost aproape de atingerea potentialului sau nelimitat deoarece traieste sub falsa supozitie ca deja stie adevarul. El crede ceea ce parintii i-au spus, ceea ce profesorii l-au invatat, ceea ce a citit si ceea ce religia i-a spus FARA A LE INCERCA EL INSUSI.

Milioane dupa milioane de oameni au urmat orbeste retorica asa-zisilor oameni „informati” fara a se asigura daca principiile pe care le expun acesti „experti” infrunta realitatile vietii. Ei se limiteaza si mai mult singuri crezand in aceste conceptii, valori si convingeri chiar dupa ce au evoluat, de fapt, dincolo de ele. Din fericire, ceva sau cineva ti-a suscitat interesul pentru a trece dincolo de nivelul tau actual de contientizare, care include descoperirea si dezvoltarea increderii de sine totale.

Prima ta sarcina este sa te trezesti din conditia hipnotica care te impiedica in prezent de la a fi persoana care doresti sa fii. Citeste urmatoarea afirmatie.

Masura in care te vei trezi va fi direct proportionala cu cantitatea de Adevar pe care o poti accepta despre tine.

Acum mai citeste-o o data ! Aceasta este cheia care determina cat de mult vei putea sa schimbi viata ta. In cuvintele, „cunoaste Adevarul si Adevarul te va elibera.”

Multe dintre conceptiile prezentate in aceasta carte se vor opune in mod direct cu ceea ce tu consideri ca este Adevarul. Unele vor parea chiar „cu mult departe de” sau ilogice si vor reprezenta o provocare pentru sistemul tau de convingeri. Vei putea sa alegi intre fie sa afli daca sunt adevarate, fie sa te opui lor. Alegerea iti apartine. Aceasta ne aduce inapoi la ceea ce am spus mai devreme : viata ta se va transforma in directa legatura cu cantitatea de adevar pe care o poti accepta despre tine. Daca esti sincer in legatura cu faptul ca vrei sa iti schimbi viata si sa iti sporesti increderea in tine trebuie sa fii o fire deschisa. Nu vreau si nici nu astept ca tu sa accepti ca fiind adevarat tot ceea ce

citesti in cartea aceasta, doar pentru ca eu spun ca este adevarat. Daca faci acest lucru, vei castiga foarte putin din ceea ce citesti. Trebuie sa verifici tu insuti principiile. Convingerea interioara si siguranta, care vor veni din faptul ca iti vei fi dovedit spre satisfactia ta ca ceea ce este prezentat ca fiind Adevarul este, de fapt, chiar Adevarul, reprezinta fundamentul pe care poti sa incepi sa iti construiesti o personalitate dinamica increzatoare in sine.

Pentru a cladi o constructie „functionala" pe un loc unde exista o constructie „nefunctionala" trebuie mai intai sa demolezi vechea structura. Acest lucru trebuie facut distrugand acele „certitudini gresite" care nu te-au impiedicat sa iti creezi viata nelimitata, abundenta si infloritoare pe care ti-o doresti. Despre acest lucru se vorbeste in mare parte in aceasta carte.

CUM TE TIN PRIZONIER PROPRIILE TALE CONVIGERI

Ce sunt convingerile ? Sunt informatiile constiente si inconstiente pe care le-am acceptat ca fiind adevarate. Din nefericire, convingerile noastre ne tin adesea prizonieri si ne interzic accesul la ceea ce este real. Un filtru de idei preconcepute opreste trecerea Adevarului si vezdem doar ceea ce vrem respingand orice altceva.

Adevarul nu poate fi niciodata dezvaluit celui asa-zis „credul convins". Cunosti tipul acesta : care citeaza mereu „fapte". Nu vrea sa recunoasca nimic in afara convingerilor sale si vede ca pe o amenintare tot ceea ce nu este in acord cu el. Trece prin viata etichetand tot ce este nou, diferit si edificator ca pe ceva „rau", sau cel putin „inacceptabil", sau tot ce este vechi, traditional sau sufocant ca fiind „bun". Nu poate sa inteleaga ca Adevarul- indiferent de cat de dureros este- este mereu prin insasi natura lui, „bun", si ca o minciuna – oricat de mult ne-ar placea – este mereu, prin insasi natura ei, „rea".

Pentru a-si proteja convingerile, el construieste un zid in jurul lumii lui. Unii „creduli convinsi" au un zid mare si altii unul mic dar, indiferent de marimea structurii, el foloseste la a impiedica accesul la mai mult Adevar decat poate sa duca.

Persoana care este un „credul convins" nu se gandeste niciodata cum ar fi daca si-ar schimba parerea. Acest lucru face din el un ignorant. El nu poate decat sa recunoasca ce se afla in interiorul zidurilor pe care el le-a construit in jurul sau si este impiedicat de la explorarea Adevarului nelimitat, care se intinde in afara zidurilor. Lucrul de care nu reuseste sa isi dea seama este ca Adevarul este intotdeauna mai puternic decat orice structura construita pentru a-l inchide.

Convingerea si credinta nu sunt unul si acelasi lucru si nu ar trebui sa fie confundate. Spre deosebire de convingere, credinta nu este in totalitatea limitanta. Ea recunoaste ca este mai mult de descoperit si de cunoscut si ca omul trebuie mereu sa caute sa dezvaluie tot mai mult din Adevar. Daca ai credinta, nimic nu este imposibil. „Credulul convins" considera mereu ca stie raspunsul. Persoana care are credinta si este constienta ca va avea intotdeauna ceva de invatat, despre el sau ea insasi, cauta in mod permanent cunoasterea.

SUNTEM LIMITATI DE PROPRIILE NOASTRE „CERTITUDINI GRESITE”

Daca vrem sa facem o shimbare fundamentala in viata noastra, trebuie mai intai sa intelegem care este radacina problemelor noastre. Aceasta se afla in mod invariabil in „certitudinile noastre gresite”.

Certitudinile gresite sunt lucruri de care suntem siguri ca sunt adevarate, dar care de fapt nu sunt. Se bazeaza in general pe iluzii, care deformeaza realitatea si duc la auto-dezamagire. Vrem ca lucrurile sa fie asa cum ne-ar placea noua sa fie mai degraba decat cum sunt ele cu adevarat. Privim lumea prin filtrul convingerilor noastre care ne orbesc in fata a ceea ce este real.

Nu putem sa schimbam lumea decat in masura in care ne putem schimba noi insine. Nu ne putem schimba decat in masura in care devenim constienti de cretintudinile noastre gresite. Multe dintre grijile noastre iau nastere din asteptari care nu au devenit realitati. Multe din dezamagirile noastre vin din idealul nostru gresit despre cum credem noi ca ar trebui sa fie lumea, si ceea ce credem ca „ar trebui” sau „se cuvine” sa facem, sa fim sau sa avem. Aceasta este cunoscuta sub numele de realitatea rezistenta.

Emerson afirma, „Suntem ceea ce gandim mereu”. Tot ce ti se intampla acum in lumea ta mentala, fizica, emotionala sau spirituala este rezultatul a ceea ce se intampla in mintea ta. Pentru a fi mai clar : Accepti, relationezi sau respingi TOTUL in mediul tau mental si fizic bazandu-te pe nivelul tau ACTUAL de CONSTIENTIZARE.

Nivelul tau actual de constientizare este determinat de educatie, mediu, viata de familie, experientele din copilarie, succesele, esecurile si convingerile religioase.

Vei descoperi ca multe din lucrurile pe care le credeai adevarate, sunt lucrurile care in realitate nu sunt adevarate. Acestea vor include si convingerile care formeaza fundatia solida a ceea ce tu presupui ca este realitate. Pe masura ce inaintezi in aceeasta carte, vei descoperi ca tot ceea ce accepti, repingi si toate lucrurile cu care relationezi se bazeaza pe nivelul tau actual de constientizare. Din pacate, nivelul tau actual de constientizare poate fi defectuos sau deformat.

NIMANUI NU II PLACE SA ISI SCHIMBE NIVELUL ACTUAL DE CONSTIENTIZARE

Ne este greu sa ne schimbam nivelul actual de constientizare pentru ca –

1. Ceea ce vedem si ne imaginam in mintea noastra este bazat pe ceea ce credem acum ca este Adevarul, indiferent de cat de imperfect sau deformat poate sa fie acesta. Mintile noastre controleaza actiunile si reactiile noastre.
2. Este usor sa oferim scuze sau, cum preferam noi sa le numin „motive logice” pentru care nu este necesar, sau chiar posibil, sa ne schimbam.

3. Cautam doar acele experiente care sustin valorile noastre prezente si evitam, rezistam sau, daca este necesar, le respingem cu forta pe acelea care sunt incompatibile cu convingerile noastre existente.
4. Am construit si am programat in subconstientele noastre si in sistemele nervoase centrale reactii gresite la situatii din viata care ne-au determinat sa reactionam in felul in care am fost programati. Cu alte cuvinte, raspundem in modul in care am fost conditionati sa SIMTIM si sa ACTIONAM. Acest „sistem" este produsul creatiei noastre si numai noi putem sa ii schimbam caracteristicile de baza.

Din punct de vedere intelectual, putem sa fim de acord cu faptul ca sunt lucruri in viata noastra pe care ar trebui sa le schimbam, dar aproape mereu simtim ca situatia noastra este diferita de a tuturor celorlalti. Acest lucru ne determina sa evitam, sa rezistam sau, daca este necesar, sa respingem cu forta orice idee care ameninta convingerile noastre. Sa luam de exemplu, alcoolicul. Conform viziunii pe care o are el asupra vietii, pare rational sa continue sa bea. Consumatorul de droguri, pariorul inrait si supraponderalul simt cu totii acelasi lucru cu privire la dependentele respective. Ei isi rationalizeaza actiunile bazandu-se pe nivelul lor actual de constientizare, oricat de imperfect ar putea fi el.

Principalul impediment in calea schimbarii nivelului de constientizare este ca refuzam sa recunoastem faptul ca „certitudinile noastre gresite" ne-au deformat perceptia. De aceea este important ca, din cand in cand, sa punem sub semnul intrebarii convingerile noastre pentru a vedea daca nu cumva s-ar putea sa actionam dintr-un punct de vedere gresit.

Convingerile unei persoane care are o personalitate normala, solida trec printr-un proces permanent de reorganizare, dar personalitatea nevrotica se agata de convingerile sale oricat de false si deformate ar fi ele.

De obicei singurul mod in care un nevrotic se poate shimba este atunci cand o criza majora il va oblige sa isi modifice vechile obiceiuri care sunt daunatoare pentru el.

Daca mintea ta a fost programata sau conditionata sa accepte conceptii si valori false si deformate, vei dezvolta un mod de viata care sa le justifice. Vei presupune ca ceva este adevarat, chiar daca este fals. Apoi, cautand sa demonstrezi ca ai dreptate, vei aduna si vei face ca faptele sa se potriveasca. Esti ca un caine care alearga dupa propria coada. O singura convingere falsa atrage dupa sine o alta, pana cand nu vei mai putea sa functionezi rational.

PRIORITATEA TA NUMARUL UNU

Prioritatea ta numarul unu in viata este extinderea nivelului tau de contientizare. Extinzandu-ti nivelul de contientizare, vei inlatura „certitudinile gresite" care te-au impiedicat sa fii persoana increzatoare in sine care ti-ar placea sa fii. Vei face acest lucru in felul urmator :

1. Incetand sa iti mai aperi in mod automat si arbitrar punctele de vedere personale privind ceea ce este „corect” si ceea ce este „gresit”. Apararea lor te face ignorant blocand receptionarea unor idei noi.
2. Reevaluandu-ti conceptiile, valorile, convingerile, idealurile, presupunerile, apararile, agresiunile, telurile, sperantele si constrangerile tale.
3. Reorganizand si intelegand adevaratele tale nevoi si motivatii.
4. Invatand sa ai incredere in intuitia ta.
5. Observandu-ti greselile si incercand sa le corectezi; fiind constient de faptul ca in toate acestea gasesti unele dintre cele mai valoroase lectii pe care le vei invata vreodata.
6. Iubindu-te pe tine insuti si pe ceilalti.
7. Invatand sa asculti fara sa judeci dinainte si fara sa te gandesti in mod automat „Este bun”, „Este rau”. Antrenandu-te sa asculti CEEA ce ti se spune fara sa trebuiasca sa crezi in lucrul acesta.
8. Remarcand ceea ce aperi de cele mai multe ori.
9. Dandu-ti seama ca noul tau nivel de constientizare iti va oferi mijloacele si motivatia pentru a te schimba in mai bine.

Incepe prin a te intreba „Sunt convingerile mele rationale ?” „Se poate sa gresesc ?”. Daca alta persoana ar avea aceleasi convingeri ca tine, ai putea sa fii foarte obiectiv. Cu siguranta ai prezenta un discurs convingator privind cat de gresite ar putea sa fie. Invata sa privesti astfel propriile tale convingeri. Pune sub semnul intrebarii TOTUL si trage propriile tale concluzii numai dupa ce ai luat in considerare toate posibilitatile.

Exista un raspuns pozitiv numai cand individul este dornic sa indeplineasca cerintele riguroase ale auto-examinarii si ale auto-cunoasterii. Daca isi urmeaza pana la capat intentiile, nu doar va descoperi cateva adevaruri importante despre sine, ci va si castiga un avantaj psihologic. Se va pregati- ca si cum ar face acest lucru- sa scrie o declaratie despre demnitatea umana si va face primul pas spre intemeierea constiintei sale – Carl Jung.

DE CE TE POTI SCHIMBA

Punctul de plecare al oricarei schimbari este atunci cand ne schimbam CONVINGERILE DOMINANTE care ne-au limitat capacitatea de constientizare. Putem sa facem acest lucru pentru ca noi ne construim propria noastra lume.

Schimbarea este trecuta prin subconstientul si imaginatia noastra. Precum sublinia Profesorul James, incepe cu schimbarea aspectelor interioare ale gandirii noastre. Stim din experienta ca o schimbare exterioara va veni dupa ce ne schimbam interior.

Schimbandu-ne GANDURILE SAU CONVINGERILE DOMINANTE ne schimbam si capacitatea de constientizare interioara si astfel si circumstantele exterioare. In cunoscuta poveste a lui Alice in Tara din Oglinda, Alice avea o problema. Inainte sa poata sa inteleaga noua ei lume, a trebuit sa accepte noi adevaruri despre lucruri vechi, cunoscute. A trebuit sa aduca schimbari in noua ei lume. Daca iti aduci aminte povestea, ea a intalnit niste carti de joc. A observat ca acele carti de joc au doua fete. Daca voia sa cunoasca cu adevarat intreaga persoana, trebuia sa vada ambele fete ale cartilor. Cu alte cuvinte, trebuia sa aiba INTREAGA IMAGINE. Asa trebuie sa se intample si cu viata noastra.

Inainte sa puteam sa ne schimbam viata intr-o experienta pozitiva, trebuie sa punem sub semnul intrebarii tot ce nu fucntioneaza bine in vietile noastre. Acest lucru ne permite sa incepem sa construim acel pod intre locul unde suntem acum si locul unde am dori sa fim, si de la ceea ce suntem acum pana la ceea ce ne-am dori sa devenim. Primul motiv al sclaviei interioare a omului este ignoranta sa, si mai presus de toate, ignorarea propriei persoane. Fara auto-cunoastere, fara intelegerea mecanismelor si functiei masinariei umane, omul nu poate fi liber, nu se poate conduce singur si va ramane mereu un sclav, o jucarie a fortelor care actioneaza asupra lui. De aceea in toate invataturile antice prima cerinta la inceputul drumului spre eliberare a fost „Cunoaste-te pe tine insuti”- Gurdjieff

Pana acum, cea mai mare problema a ta a fost ignoranta privind cine esti si cine ar fi trebuit sa fii. Imaginea de sine gresita te-a impiedicat sa iti eliberezi potentialul nelimitat. Esti precum o pasare in colivie, care nu are nicio idee despre cat de mult spatiu este in afara coliviei. „Certitudinile tale gresite” nu ti-au dat voie sa iti dai seama de cat de valoros, capabil si unic esti cu adevarat.

SECRETUL #2 :
DEPENDENTA SAU LIBERTATE

Nu este posibil sa avem o personalitate increzatoare in sine pana nu construim o baza solida privind increderea in propriile puteri. Multi oameni cred ca o persoana care este independenta trebuie sa fie distanta, dezinteresata si neprietenoasa fata de ceilalti. Aceasta este o conceptie total gresita. Prin faptul ca nu este dependenta, persoana independenta poate sa relationeze cu ceilalti cu empatie si compasiune, pastrand, in aceleasi timp, increderea in sine si echilibrul. Capabil sa stea pe propriile picioare, el sau ea nu simte nevoia sa-i manipuleze pe ceilalti. Principalul inhibitor al increderii in propriile puteri este certitudinea gresita ca ceilalti sunt mai destepti, mai intelepti si mai inteligenti decat noi. Acest lucru ne determina sa cautam la ceilalti fericirea si bunastarea noastra. Individul care este dependent in acest sens, trebuie mereu sa caute ceva in exteriorul lui. El vrea ca oamenii, circumstantele, conditiile sau Dumnezeu sa faca pentru el ceea ce ar trebui sa faca el insusi. Acest lucru il determina sa depinda, sa manipuleze, sa se conformeze, sa compare si sa concureze cu ceilalti.

In acest capitol, vom invata cum aceste obiceiuri distructive actioneaza ca niste inhibitori in construirea personalitatii increzatoare in sine. Dar mai intai, cateva cuvinte despre increderea in propriile puteri.

INCREDEREA IN PROPRIILE PUTERI

Increderea in propriile puteri nu este doar convingerea ca poti sa te ocupi de lucruri si sa ai succes, este ceva mai mult de atat. Inseamna sa ai curajul sa iti asculti imboldurile interioare si sa cauti un indiciu referitor la tipul de succes pe care il doresti cu adevarat. Inseamna sa pimesti sugestii de la tine insuti – nu ascultand de ceva sau de cineva din exteriorul tau care sa iti dea o idee despre ceea ce trebuie sa fii, sa faci, sau sa ai. Dupa cc invatam sa citim „semnele” corect si ne urmam intuitia putem sa incepem sa avem incredere in noi insine si nu sa dansam dupa cum canta altii.

RECUNOASTEREA SI DISTRUGEREA OBICEIULUI DE A FI DEPENDENT

Dependenta este sclavia de comun acord. Este degradant atat pentru persona care este dependenta cat si pentru cea de care depinde.

Ambele parti duc lipsa de incredere in propriile puteri, deoarece o astfel de relatie se dezvolta prin exploatare reciproca.

Cel mai nefericit aspect al dependentei este ca atunci cand crezi ca esti dependent de o alta persoana- chiar esti ! Neglijezi dezvoltarea increderii in propriile puteri care este necesara pentru a face fata si a-ti rezolva propriile probleme.

Un semn sigur al dependentei este atunci cand privesti in sus la ceilalti ca si cum ar fi superiorii tai. In momentul in care incepi sa te compari cu altcineva te supui singur la sclavia psihologica.

Obiceiul de a cauta sprijin si de a depinde de cineva este atat de adanc inradacinat in anumiti indivizi incat ei abdica de la orice forma de autoritate personala in favoarea unei alte persoane, filosofii sau religii. Ei simt ca vor fi in siguranta daca reusesc sa gaseaca o persoana, o organizatie sau o religie de care se pot agata cu devotament orb. Ei permit acestei persoane, organizatii sau religii sa fie responsabila de fericirea lor. Si, desigur, acest lucru include si luxul de a avea pe cineva sau ceva pe care sa poata da vina, oricand se intampla sa sufere un esec. Individul dependent care se sprijina pe altii este la mila celor din jurul lui. Considerandu-i pe ceilalti mai destepti decat el, cauta mereu pe cineva pe care sa se poata sprijini cand se confrunta cu o noua problema. Subordonat celor de care depinde, sfatul lor devine un ordin pe care se simte obligat sa il respecte. Si cum, deseori, exista mai multi „sfatuitori”, el se afla atunci intr-o stare permanenta de epuizare incercand sa decida ce sfat sa urmeze.

Sfaturi gasesti peste tot. Multe dintre ele sunt pe gratis si nu isi merita pretul. De obicei ai o duzina sau mai multi „sfatuitori neplatiti” care sunt mai mult decat fericiti sa iti spuna parerea lor. Dar de vreme ce altii sunt in general absorbiti de propriile lor probleme si nu stiu ce „ar trebui”, „se cuvine” sau „trebuie” sa faci, vei primi in mod invariabil un sfat gresit.

Intr-adevar, acceptand un sfat de la cineva care nu este calificat pentru a-l oferi este ca si cum te-ai duce la un instalator ca sa iti repari dintii. Majoritatea oamenilor nu pot sa isi rezolve propriile probleme, deci cum ar putea sa te sfatuiasca pe tine sa faci ceea ce nu au fost ei capabili sa indeplineasca pentru ei insisi ?

Nu este usor sa scapi de dependenta. Am fost conditionati inca din copilarie sa contam pe altii pentru bunastarea, consilierea sau intelepciunea noastra. Dar, desi dependenta joaca un rol in cresterea si educatia noastra, nu a fost niciodata menita sa anuleze identitatea individuala. Fiecare dintre noi a venit pe lume cu capacitatea innascuta de a rezolva orice dificultatea cu care ne-am confrunta. Citeste ceea ce urmeaza si noteaza bine. NIMENI NU TE POATE DEZAMAGI DACA NU CONTEZI PE EI. Nimeni nu iti poate rani sentimentele, nu te poate face nefericit, singuratic, furios sau dezamagit daca nu depinzi de ei pentru bunastarea, inspiratia, dragostea sau motivatia ta. Persoana care are incredere in propriile puteri nu are nevoie sa gaseasca un stapan pe care sa se poata bizui. El este capabil sa infrunte provocarile vietii cu incredere si putere privind fiecare situatie in lumina realitatii. Vede lucrurile cum sunt ele, nu cum i-ar placea lui sa fie, si refuza sa isi lase viata dominata de realitatea rezistenta.

O data ce ti-ai dezvoltat increderea in propriile puteri, nu trebuie sa amani, sa scapi sau sa evadezi de lucrul cu care te confrunti, pentru ca ai increderea necesara pentru a face fata fiecarei situatie din viata cu siguranta de sine si calm. Ai scapat de griji pentru ca stii ca detii controlul total. Nu esti separat de sursa ta de Putere. Nu ai nevoie de doze

repetate de inspiratie si de stimulare din partea celorlalti pentru a face ceea ce trebuie sa faci. In schimb, treci prin viata dandu-ti seama de faptul ca Puterea interioara dinauntrul tau este mai mare decat orice alta problema cu care te confrunti.

DEPASIND NEVOIA DE A MANIPULA

In copilarie, nici nu stiai, nici nu iti pasa de ceea ce se intampla in lumea din jurul tau. Singura grija era fericirea ta. Nevoia de ajutor te-a facut dependent de ceea ce altii iti dadeau si faceau pentru tine. Cea mai mare fericire pentru tine era sa fii hranit, tinut in brate si mangaiat. Principala ta grija era sa primesti cat puteai de multa atentie.

Ai descoperit repede ca, daca incepeai sa plangi, puteai sa chemi un adult sa aiba grija de nevoile tale. Chiar daca doar te plictiseai, puteai sa incepi sa plangi si cineva de obicei aparea pentru a te mangaia. Si zambetul functiona destul de bine. Deci in curand ai invatat sa zambesti cand erai luat in brate si sa plangi cand erai pus jos.

Acest simplu exercitiu de manipulare, da tonul pentru tot restul vietii tale. Ti-ai petrecut intreaga copilarie dezvoltand abilitati care sa faca o impresie buna despre tine celorlalti si sa ii influenteze sa iti acorde atentie.

Astfel, chiar si la o varsta frageda, te-ai programat sa depinzi de aprobarea altora, si sa te simti respins cand altii nu sunt de acord cu tine. Cand erai copil, un astfel de comportament era scuzabil, dar ca adult, este daunator pentru tine. Daca inca mai incerci sa ii manipulezi pe ceilalti sa faca ceea ce si tu esti suficient de capabil sa faci, nu te poti considera matur din punct de vedere emotional.

Un obicei care se dezvolta repede in cultura noastra este sa faci din ce in ce mai mult pentru copii si sa te astepti la tot mai putin. Parintii vinovati de acest lucru isi insala odraslele fara sa stie, permitandu-le sa fie dependenti de lucruri pe care ar trebui sa le faca ei insisi. Petrecand primii optsrezece ani sprijininu-se si depinzand de altii, copii sunt pusi in rolul de prizonieri cu privilegii pentru buna conduita. Este interesant sa observi ca acesta este un fenomen specific oamenilor. In scurt timp dupa nastere, toate celelalte specii de animale isi indeamna puii sa iasa in lume unde invata in scurt timp sa fie independenti. Cel mai mare dar pe care orice parinte il poate face copiilor sai este sa ii ajute sa devina increzatori in sine prin a-i determina sa aiba incredere in propriile puteri. Copiilor ar trebui sa li se dea atata responsabilitate cat pot sa duca la orice nivel de varsta. Doar prin independenta vor invata bucuria, privilegiul si demnitatea umana de a sta pe propriile lor picioarele.

Este o responsabilitate de baza pentru parinti sa ii asiste pe copii in trecerea usoara de la dependenta la increderea in propriile puteri. Copiilor ar trebui sa li se permita sa greseasca si sa invete din greselile lor. Daca nu se intampla acest lucru, nu ar trebui sa ne surprinda prea mult, daca mai tarziu in viata, cand trebuie sa faca ceva singuri, vor spune „Nu pot sa fac asta !” Daca nu sunt siguri de rezultat, ei refuza sa incerce orice deoarece parintii supraprotectori le-au usurat mereu drumul.

De fiecare data cand faci un lucru pe care cineva este suficient de capabil sa il faca si singur, pur si simplu furi de la acea persoana. Cu cat iti pasa mai mult de cineva, cu atat ar trebui sa fii mai atent sa nu ii privezi de sansa de a gandi si a face ei insisi un lucru, oricare ar fi consecintele fizice si emotionale. Acest lucru este adevarat nu doar in relatiile parinte-copil, ci si in casatorie, familie si deopotriva in toate relatiile interpersonale. Nu putem sa traim vietile altor oameni sau sa le purtam greutatile, oricat de mult i-am iubi.

Cordonul ombilical ar trebui sa fie taiat in momentul in care copii sunt la varsta adolescentei. Cred ca ei ar trebui sa se ocupe de gasirea propriilor grupuri nu mai tarziu de varsta de optsprezece ani sau inainte sa termine liceul. Multi parinti se vor revolta fata de aceasta idee, invocand ceea ce, pentru ei, par a fi motive logice. Dar ramane adevarat faptul ca nimic altceva nu construieste mai bine increderea in propriile forte la un tanar adult decat sa traiasca singur.

Este interesant ca, aproape fara exceptii, majoritatea persoanelor care au reusit sa aiba un succes impresionant in toata domeniile de activitate, inclusiv afaceri, conducere, arte si stiinte, sunt oameni care fie au fost despartiti de parintii lor prin greutati, fie au decis sa se emancipeze la varsta cand erau tineri adulti.

Auzim scuze precum –„Vrem sa ii ajutam sa termine scoala.” „Ii va ajuta financiar daca locuiesc acasa.” „Doar pana se pun pe picioare.” „Nu pot sa isi permita sa aiba o casa a lor si merg si la scoala”- si altele. La prima vedere ar putea sa para ca parintele face acest lucru pentru copilul sau dar de obicei motivatia este sa isi satisfaca propria nevoie.

Parintii care asculta si cultiva aceasta atitudine, doar intarzie si fac si mai dificila ziua deciziei din urma cand acei copii trebuie sa infrunte singuri viata de adult. Prin folosirea gresita a dragostei parentale, ei si-au incurajat odraslele sa continue sa conteze, sa depinda si sa astepte sa primeasca ajutor si sprijin de la altii de parca ar fi tot copii.

Acum, haideti sa ne spunem si punctul nostru de vedere. Nu spunem ca nu trebuie sa iti ajuti sau sa ii oferi copilului tau, sprijin si o familie. Ceea ce vrem sa spunem este ca trebuie sa le permiti libertatea individuala de a face ceea ce simt ei ca trebuie sa faca pentru a creste si a se dezvolta. Partea ta de daruire este sa fii alaturi de ei. Ofera-le dragoste, incurajare si recunoasterea realizarilor lor. Acestea sunt elementele vitale ale cresterii pe care nu pot sa si le ofere singuri. Chiar si sprijinul financiar ar trebui sa fie oferit cu masura. Nu este nimic gresit din a dori sa iti ajuti copilul financiar, dar acest sprijin ar trebui oferit cu masura pana la restituirea lui finala.

Indivizii care inca nu si-au dezvoltat increderea in propriile puteri nu au alta alternativa decat sa foloseasca manipularea pentru a obtine ceea ce doresc. Daca nu esti increzator in propriile puteri, trebuie sa depinzi de abilitatea ta de a influenta oamenii pentru a te servi si a-ti indeplini nevoile. Daca ii folosesti pe ceailalti ca pe un vehicul pentru a trece prin viata, nu poti sa mergi mai repede sau mai departe decat ii poti convinge pe ei sa te duca. Daca esti parinte, sa fii constient de orice actiune care il va determina pe copilul tau sa ramana dependent pentru ca el sau ea va plati foarte scump mai tarziu in viata.

DECIZIA FATALA A CONFORMARII

Majoritatea dintre noi am crescut fara sa fim nevoiti sa luam decizii majore. Adultii adesea ne-au privat de aceasta responsabilitate si le-au luat ei in locul nostru. Daca incercam sa luam o decizie sau sa ne spunem parerea, niciodata nu ni s-a acordat importanta. Parintii nostri erau autoritatea finala. Fie eram de acord cu cererile lor, fie incercam sa ii facem sa se razgandeasca cu privire la ceea ce voiau ca noi sa facem.

La varsta adolescentei, a devenit evident ca va trebui in curand sa hotaram ceea ce este mai bine pentru noi. Aceasta poate sa fie o experienta infricosatoare intrucat adolescentul obisnuit paseste in lumea adultului cu foarte putina pregatire pentru ceea ce il asteapta. Pregatirea de acasa si sistemul de educatie au ignorat in mare masura aceasta parte vitala si necesara a cresterii noastre.

In acesta etapa a vietii noastre luam fatala decizie de a ne conforma. In copilarie am fost pregatiti sa ne supunem si sa suportam consecintele, asa ca nu este de mirare ca, atunci cand deveninm adulti, multi dintre noi aleg sa perpetueze conformarea ca fiind una dintre cele mai usoare si mai eficiente abordari ale vietii. Preferam sa nu ne punem in pericol fiindca nevoia noastra de aprobare este de obicei mult mai puternica decat dorinta noastra de a face ceea ce vrem cu adevarat.

Conformarea este unul dintre cele mai mari rauri psihologice ale umanitatii. Persoana prinsa in acest obicei distructiv rareori isi atinge scopurile ei sau ale lui. Vrea sa fie o persoana importanta, independenta si sa faca lucruri mari. Dar nu poate. Motivatia lui primara de a cauta mereu aprobare il impiedica.

Conformistul este stapanit de nevoia de aprobare. Niciodata nu se poate satura. Alearga de la o persoana la alta cautand complimente si aprobari pentru actiunile si comportamentul lui. Cand era copil, cerea mereu ajutorul parintilor si al profesorilor; cand a inceput sa lucreze, a apelat la seful si la colegii lui de munca; in casatorie, s-a intors spre consoarta lui. Trebuie sa aiba mereu pe cineva langa el care sa il bata usor pe crestet si sa ii spuna ca face un lucru bun. Acest lucru ii consolideaza parerea scazuta pe care o are despre sine. Cautand in permanenta aprobarea, el scapa de responsabilitatea de a-si crea succesul si fericirea proprie si devine in totalitate dependent de altii in ceea ce priveste bunastarea lui. Intr-adevar, el este sclavul lor psihologic ; o persoana care nu isi mai poate imagina cum ar fi viata daca ar fi abordat-o cu incredere in propriile puteri.

Iti amintesti ce am spus mai devreme ? Opusul curajului nu este lasitatea, ci conformarea. Nu ar trebui sa investim nicio alta fiinta umana cu puterea de a ne construi sau de a ne ruina vietile, sau a controla initiativa noastra.

CUM COMPARATIA PRODUCE FRICA

Comparatia este semnul unei pareri de sine slabe. Persoana care se compara cu altii traieste intr-o stare de frica. Se teme ca cei pe care si-i imagineaza sunt deasupra lui. Considerandu-i superiori, simte ca niciodata nu va putea atinge nivelul lor de competenta. Se teme ca cei pe care si-i imagineaza sunt inferiori lui pentru ca par sa il

ajunga din urma. Daca lucreaza intr-o companie mare, priveste mereu in jurul sau ca sa vada cine poate sa para o amenintare. Cu cat ajunge pe culmi mai inalte, cu atat ii este mai frica sa nu cada.

Singurul mod de a trece prin viata, concluzioneaza el, este sa ii bati pe oameni cu propriile lor arme. Dar, intrucat principala lui grija devine faptul de a fi „un pas deasupa" urmatoarei persoane de pe scara lui imaginara, viata isi pierde din placere.

COMPETITIA- DISTRUGATORUL CREATIVITATII

Toate formele de competitie sunt ostile. Pot parea prietenoase la suprafata, dar principala motivatie este sa fii sau sa faci „mai bine decat" urmatoarea persoana. Totusi, ai ajuns pe acest pamant ca sa creezi, nu ca sa concurezi, asa ca daca folosesti competitia drept motivatia ta de baza pentru orice ai face, ea va conspira ad litteram impotriva ta si te va invinge de fiecare data.

Ceea ce vrem sa spunem este ca scopul vietii este sa FII, nu sa concurezi. Precum spunea un invatat, „Exist pentru mine, si nu impotriva cuiva !"

Chiar daca ar parea ca lumea este un loc al competitiei, este competitiv doar pentru cei care simt nevoia sa concureze. Majoritatea oamenilor vor respinge aceasta idee din cauza pregatirii din copilarie cand competitia era promovata si incurajata foarte mult. Cand ii intrebi daca este sanatoasa competitia, iti vor raspunde cu mult entuziasm ca nu este doar sanatoasa ci si necesara ! Ei cred ca ea da un sens vietii, un scop si o directie ; ca o persoana are nevoie de o rasplata pentru ca a facut „un lucru bun". Niciodata nu s-au gandit ca recompensa se afla in faptul de a face si nu in rezultatul final.

Concuram cu altii numai cand suntem nesiguri de noi si de abilitatile noastre. Competitia este numai imitatie. Incepe din frageda copilarie si isi are originea in nevoia noastra de a-i copia pe altii. Persoana competitiva simte ca ceilalti sunt mai buni decat el si se porneste sa demonstreze contrariul. Se chinuieste sa ii depaseasca pe aceia pe care ii considera superiori. De fapt, se compara mereu cu oamenii din jurul lui. Persoana competitiva are nevoie mereu de altcineva sa ii confirme cat de bine se descurca.

Pe de alta parte, individul care are incredere in propriile forte, nu simte nevoia de a concura cu cineva. Nu are nevoie sa se uite si sa vada ce fac altii sa sa fie „mai bun decat" persoana urmatoare. Recunoscandu-si capacitatile asa cum sunt ele, se zbate pentru excelenta in propria lui viata. Singura competitie este cu el insusi, sa ajunga la evolutie personala si la excelenta in ceea ce doreste sa indeplineasca

RECUNOASTERE VS. LAUDA

LAUDA

O, cat de mult ne place dulcea muzica a laudei ! Majoritatea oamenilor ar face aproape orice pentru a o auzi. S-ar lipsi si de bani, ar lucra ore intregi si s-ar supune la abuzuri fizice si mentale, totul numai pentru un singur cuvant de aprobare. Precum o

persoana drogata care are nevoie de o „doza”, ar depasi orice limite ca sa ajunga „sus”. Pe cand alearga de la un „vanzator” de laude la altul, sunt prinsi in capcana dependentei de aprobare. Cu cat sunt mai dependenti, cu atat isi abandoneaza viata altora pentru a fi dirijati.

Cautarea aprobarii atrage dupa sine faptul ca trebuie sa-ti dovedesti mereu valoarea. De fiecare data cand gresesti sau faci ceva ce crezi ca nu va corespunde cu standardele altei persoane, te simti „mai putin valoros decat” altii. Apoi te invinuiesti si te simti vinovat pentru ca nu ai facut ceea ce „trebuia”. Continui sa te intrebi, „Am facut destul de bine ?”

Dar persoana care trece prin viata incercand sa faca „destul de bine” lucrurile dezvolta nevoia imperativa sa fie sau sa faca „mai bine decat” altii. Astfel, se mai adauga inca un necaz, peste toate celelalte. Indiferent de cat de mult incerci sa fii mai bun decat cineva intr-un domeniu anume, te vei simti nepotrivit pentru ca exista mereu cei care, in ochii tai, te-au depasit. Vor avea mai multi bani, case mai mari, mai mult prestigiu, atribute fizice mai bune etc. Este un joc pe care nu il vei putea castiga niciodata.

Ce are lauda de ne face sa actionam precum niste muste in jurul unui castron cu zahar ? Este reluarea dependentei din copilarie cand atat de mult din experienta noastra a depins de aprobarea parentala. Lauda si vina erau mijloacele de control. Daca eram ascultatori si supusi, eram rasplatiti. Daca ne opuneam, eram pedepsiti.

Atat de adanc este inradacinat sistemul recompensei si al pedepsei in subconstientele noastre si in sistemele nervoase centrale incat reactionam automat la orice forma de lauda sau vina. Asa cum am petrecut o mare parte din copilarie si adolescenta incercand sa le facem pe plac parintilor, tot asa, ca adulti, vom petrece mult timp din cel ce ne-a ramas din vietile noatre incercand sa facem pe plac altora.

Cea mai distructiva putere a laudei sta in abilitatea ei de a te face sa te identifici cu actiunile tale. Lauda spune, de fapt, ca esti „bun” datorita faptelor tale „bune” si „rau” daca faci o greseala sau actionezi „gresit”. De fiecare data cand nu corespunzi standardelor persoanei care te lauda, crezi ca l-ai dezamagit si experimentezi sentimente de vinovatie. Drept rezultat, cei care te lauda, pot sa te inalte in asa fel incat sa fie ei insisi intr-o pozitie din care pot sa iti controleze mare parte din viata. Atata timp cat folosesti scopurilor lor, iti vor indeplini nevoile, dar atunci cand vor dori mai mult de la tine decat vrei si poti sa le oferi, isi vor retine lauda pe care o cauti si te vor motiva prin vina. Ei stiu ca daca te vor face sa te simti vinovat, vei face aproape orice pentru a le recastiga aprobarea. Daca vrei sa fii total liber si increzator in tine, trebuie sa incetezi din a mai fi prins in capcana cautarii de laude. Distrugerea acestui obicei distructiv cere ca tu sa te opresti din a-i mai aseza pe altii deasupra ta. Niciodata sa nu te uiti in sus la cineva din niciun motiv. Daca incetezi din a te mai uita in sus la altii nu va mai trebui sa cauti aprobarea lor niciodata si nu vei mai fi sedus de lauda sau intimidat de vina.

RECUNOASTEREA

Exista o mare diferenta intre lauda si recunoastere. Recunoasterea, in sensul in care o vom folosi in text, este o observatie reala. Nu este nici compliment, nicio judecata de valoare. Este pur si simplu ceea ce sugereaza si numele, recunoasterea ca o persoana a

facut tot ce a putut bazandu-se pe nivelul actual de constientizare al lui sau al ei.

Diferenta principala dintre lauda si recunoastere este aceea ca lauda este o judecata de valoare. Daca ii spui cuiva ca este o „persoana extraordinara” pentru ca a facut ceva pentru tine, spui si ca „nu este o persoana atat de extraordinara” daca nu iti indeplineste dorintele. De exemplu, daca baiatul tau iti aduce flori, nu ar trebui sa ii spui, „Esti un „baiat bun” pentru ca mi-ai adus flori.” Daca ii spui acest lucru, ii sugerezi ca, daca nu iti aduce flori, este un „baiat rau”. Spune in schimb, „Multumesc pentru flori. Imi plac foarte mult.” Acesta este un mod de a-i oferi copilului tau recunoasterea actiunii sale fara a plasa vreo judecata de valoare la adresa lui ca persoana.

Adultii, tinerii, si mai ales copii, raspund mai bine la recunoastere decat o fac la cuvintele dulci de lauda. Ei au nevoie sa stie ca ocupa un loc special in viata celor din jurul lor. Vor sa fie tratati ca persoane, nu ca non-persoane ; sa fie acceptati pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce crede cineva ca ar trebui sa fie. Daca li se ofera recunoastere pentru ceea ce fac bazandu-de pe capacitatile lor, vor simti ca sunt recunoscuti ca indivizi si nu sunt evaluati pe baza actiunilor lor. Vor simti ca sunt unici si valorosi indiferent daca se ridica sau nu la standardele altor persoane.

Se poate ca diferenta dintre lauda si recunoastere sa fie subtila, dar este foarte importanta in dezvoltarea increderii de sine totale. Daca oamenilor nu li se ofera recunosterea de care au nevoie pentru a-i face sa se simta acceptati ca indivizii unici ce sunt cu adevarat, vor recurge la cautarea laudei si vor deveni prizonierii ei.

AUTO-ELIBERAREA DE CEILALTI

Am vazut deja ce pret mare trebuie sa platim pentru dependenta, si cum toate eforturile noastre trebuie sa fie concentrate pe incercarea de a deschide lanturile stranse pe care fiecare dintre noi le-a legat de celalat. Suntem retincenti la ideea pierderi aprobarii familiei, a prietenilor, a colegilor de munca sau a grupurilor de cunostinte pentru ca facem ceea ce simtim si ceea ce credem ca ar trebui sa facem. Si astfel lasam sa treaca pe langa noi sansa dupa sansa, fiindu-ne frica sa platim pretul emanciparii. Totusi, putem sa ne desprindem oricand vrem. Asadar, nu avem probleme cu altcineva– ci avem probleme cu noi insine.

Responsabilitatea ta fundamentala este bunastarea ta fizica si emotionala. Prin faptul ca nu te desprinzi, contribui la o situatie de dependenta reciproca, care ii tine prizonieri pe cei pe care te bazezi precum si pe tine. Adevarul este ca, pe termen lung, ei vor trece peste durere si dezamagine si, cel mai important este ca daca iti indeplinesti nevoile primul, te vor respecta mai mult.

Nimic nu te poate opri din a dobandi increderea de sine totala, daca iti doresti cu adevarat. Dar pana nu te eliberezi de certitudinea gresita ca dependenta, manipularea, conformarea, comparatia si competitia sunt esentiale pentru bunastarea ta, nu vei fi capabil sa creezi viata pe care ti-o doresti. Numai cand vei decide ca vei face tot ce vei putea pentru a te elibera pe tine insuti la nivel mental, emotional, fizic si spiritual, vei putea sa fii persoana increzatoare in sine care ti-ar placea sa fii. Intrebarea care ramane este – dependenta sau libertate ? Alegerea iti apartine.

SECRETUL #3:
ARTA ACCEPTARII DE SINE

Recunoasterea adevaratei tale valori este un alt factor important in cladirea increderii de sine totale.

S-a demonstrat ca in viata NU POTI SA FII NICIODATA „MAI BUN" DECAT CEEA CE CREZI TU DESPRE TINE; cu alte cuvinte, ceea ce simti despre tine in relatie cu ceilalti, bazandu-te pe sentimentul acceptarii de sine. Aceste sentimente sunt practic inconstiente si au fost programate in subconstientul tau din frageda copilarie.

Parerea de sine pozitiva nu este acceptarea intelectuala a talentelor sau realizarilor unei persoane. Este acceptarea de sine personala. Dezvoltarea parerii de sine pozitive nu este o calatorie a ego-ului. Nu esti indragostit de tine in sensul egotist al termenului. Pur si simplu realizezi ca esti cu adevarat un individ unic si valoros ; o persoana care nu trebuie sa ii impresioneze pe altii cu realizarile sale si cu bunurile materiale. De fapt, persoana care se lauda si se mandreste in permanenta prezinta unul dintre simptomurile clasice de parere de sine slaba.

La prima vedere, multi oameni pari sa aiba o parere de sine pozitiva sau buna. Dar nu tot timpul este si adevarat. Una dintre tragediile epocii noastre se refera la acei lideri, profesori, inventatori, artisti si oameni care au adus contributii importante umanitatii si totusi ei sunt victimele unei pareri de sine slabe. Unii dintre cei mai admirati oameni din istorie au devenit dependenti de droguri, alcoolici si chiar au ajuns sa se sinucida doar pentru a scapa de un sine pe care nu l-au putut accepta niciodata si care adesea s-a transformat in ura.

Dezvoltarea unei parere de sine pozitive nu inseamna doar sa te faci fericit, ci este fundatia pe care trebuie sa iti construiesti intreaga viata. Daca vei spera vreodata sa fii liber sa iti creezi viata pe care o doresti, este o sarcina pe care trebuie sa o iei in serios. Daca nu faci acest lucru, nu poti decat sa te astepti ca parerea de sine slaba sa devina si mai slaba pe masura ce imbatranesti pana ce vei sfarsi la fel ca un numar tragic de persoane care sunt nefericite sau si mai rau, vor sa se sinucida.

Una dintre cele mai bune modalitati de a construi o parere de sine puternica este sa stii cum este dezvoltata parerea de sine slaba si cum se manifesta ea la altii. Apoi vei fi capabil sa vezi ceea ce poti face pentru a creste nivelul parerii de sine.

LA INCEPUT

Exista trei cause majore care determina o parere de sine slaba. Prima este formata dintr-o serie de conceptii, convingeri sau valori care sunt daunatoare pentru tine si pe care le-ai acceptat de la parintii tai. A doua este un set unic de remarci umilitoare, primite in timpul anilor de scoala de la conceptiile false si deformate ale profesorilor si lucruri pe care le analizeaza pregatirea vocationala si testele IQ. Cea de-a treia cauza provine de la conditionarea religioasa negativa unde accentul se pune pe sentimentele de vionvatie si pe caracteul nedemn. Desi exista multi alti factori care contribuie la parerea de sine slaba, acestia trei sunt cei mai importanti. Acest capitol se ocupa de prima categorie.

De departe cel mai puternic factor care contribuie singur la slabirea pareri de sine este parerea de sine slaba a parintilor. Acest lucru este adevarat in special in cazul mamelor noastre, persoanele cu care petrecem de obicei cei mai multi dintre anii nostri impresionabli. De vreme ce majoritatea adultilor se lupta pentru conceptii, valori si convingeri false, acestea sunt transmise copiilor prin atitudini, actiuni sau reactii precum o boala contagioasa. Daca parintii nostri se simt nepotriviti si inferiori, noi, cand suntem copii, ne vom simti lipsiti de valoare si, drept rezultat, incapabili sa facem fata chiar si celor mai simple probleme de acasa sau de la scoala. In esenta, presupunerile „false” ale parintilor nostri devin „faptele” existentei noastre. Ceea ce urmeaza te va ajuta sa vezi de ce se intampla acest lucru.

Din momentul in care te-ai nascut, pana la varsta de cinci ani, creierul tau s-a dezvoltat rapid. Aceasta perioada de crestere rapida este numita de psihologi „perioada de intiparire.” In aceasta perioada, creierul tau a primit impresii decisive si permanente, care te-au ajutat sa formulezi modelele de comportament. Poti vedea imediat, daca unul sau ambii parinti sufereau de o parere de sine slaba in acest timp, cat de usor poate fi absorbit acest lucru de mintea unui copil impresionabil.

Parerea de sine scazuta a inceput cand ai facut prima greseala si ti s-a spus ca esti o „fata rea” sau un „baiat rau”. Ai interpretat gresit acest lucru si ai simtit ca tu esti „rau” cand, in realitate, numai actiunile tale au fost „rele”. Adevarul acestei probleme este ca nu exista un „copil rau”. Singurul lucru „rau” la copil este lipsa de constientizare a ceea ce produce rezultate pozitive.

Evident, exista anumite lucruri pe care un copil nu ar trebui sa le faca, lucruri pentru care este necesara o actiune disciplinara rationala. Dar acestea, ca lucruri in sine, niciodata nu fac un copil sa fie ‘rau”. Spunandu-ti ca ai fost o „fata rea” sau un „baiat rau”, te-ai identificat mai degraba cu actiunile tale in loc sa recunosti ca actiunile tale nu sunt decat mijloacele pe care le alegi pentru a-ti indeplini nevoile dominante. Daca un copil nu este facut sa inteleaga acest lucru si crede ca este practic rau, va dezvolta sentimente de inferioritate si de caracter nedemn, care vor fi programate in subconstientul lui. Aceste sentimente se vor manifesta ulterior prin rusine, auto-comdamnare, remuscare si, cel mai rau dintre toate, vinovatie.

O parere de sine slaba sau negativa este dezvoltata mai departe prin obiceiul cunoscut al minimalizarii prin comparatie. Cand parintii compara un copil cu un frate, o sora sau, in mod deosebit, cu cineva din afara familiei, se creeaza sentimentul de

inferioritate al copilului. In lumina defectelor pe care a ajuns sa le accepte ca parte a propriei lui deveniri, se compara singur cu alti copii de varsta lui pe care ii admira. Crezand ca sunt inzestrati cu mai multa putere, abilitate, popularitate si incredere in sine decat el, este coplesit de un sentiment de inferioritate distrugator. Daca parintii si-ar tempera spiritul critic cu fraze de incurajare precum, „Tu esti un baiat (o fata) mult prea dragut (draguta) ca sa lasi un lucru ca acesta sa se intample”, acest tip de programare negativa ar putea sa fie in mare parte prevenit.

Lipsa recunoasterii sau aprecierii unicitatii copilului este o alta greseala parentala. Majoritatea parintilor acorda putina atentie sentimentelor, dorintelor si parerilor copiilor lor, respingandu-le categoric cu maxime de tipul, „Copii trebuie vazuti, nu auziti !” si „Mama/Tata stie mai bine !” Deseori, iau dezaprobarea fie ca pe un afront personal, fie ca pe o lipsa de respect totala. Psihologii care se ocupa de consilierea copilului considera ca aceasta atitudine se datoreaza parerii de sine slabe a parintelui care se manifesta ca nevoia de a avea mereu dreptate.

Este ingrijorator faptul ca un numar mare de parinti isi traiesc vietile indirect prin copii lor. Hotarand ca un copil ar trebui sa fie orice ei au tanjit in secret sa fie si nu sunt, ei isi imping copilul dincolo de capacitatea lui sau a ei. Ei vor ca visele lor de implinire nerealizate sa devina realitate prin intermediul copiilor. Desigur, acest lucru este facut in detrimentul copilului. Ceea ce astfel de parinti nu reusesc sa recunoasca este faptul ca un copil este incapabil sa se ridice la inaltimea standardelor lor irationale pur si simplu pentru ca el sau ea nu si-a dezvoltat – sau chiar nu isi poate dezvolta –capacitatea emotionala, mentala sau fizica pentru a face acest lucru.

Mult mai mult decat ne dam seama, infatisarea fizica este o alta cauza majora a unei parerii de sine slabe. Un numar important de copii sufera de deficiente fizice, mentale sau emotionale din cauza infatisarii fizice neobisnuite sau anormale. Atragandu-le atentia in mod constant asupra acestui aspect si spunandu-le ca sunt „prea grasi”, „prea slabi”, „prea inceti”, etc., ei vor dezvolta sentimente puternice de inferioritate care sunt greu de depasit.

Unii parinti pun mare pret pe bani si pe bunurile materiale. Copilul se identifica cu acestea si se simte prizonierul unui stil de viata materialist, care ii cere sa se lupte si sa se straduiasca sa obtina succesul material. Mai tarziu in viata, deseori copilul se casatoreste pentru bani si plateste un pret foarte mare pentru ceea ce primesc.

Daca banii si bunurile materiale au o mare valoare, nu este de mirare ca acel copil va creste cheltuind bani pe care nu ii are, pe lucruri de care nu are nevoie pentru a-i impresiona pe oamenii pe care nu ii cunoaste. Deoarece materialismul distruge perceptia copilului privind adevarata lui valoare, el este obligat sa duca o viata alergand dupa bogatie sa compenseze pentru sentimentele lui de inferioritate.

Capitolul anterior explica cum parintii au ratat complet tinta in ceea ce priveste dezvoltarea increderii in propriile puteri la odraslele lor. Parintii coplesitori, foarte permisivi sau foarte posesivi sunt deseori cei care il transforma pe copil intr-un invalid emotional. Privat de motivatia necesara pentru a face fata situatiilor vietii cu incredere in sine si echilibru, copilul amana si alege drumul unde va intampina cea mai mica rezistenta.

Lipsa increderii in propriile puteri stimuleaza sentimente de inadecvare, care la randul lor formeaza bazele unei pareri de sine slabe.

Contrar a ceea ce se crede, a creste un copil intr-un sistem bazat in principal pe recompensa si pedeapsa perpetueaza in mod garantat parerea de sine slaba. Copilului trebuie sa i se permita, fara frica de pedeapsa, sa faca atatea greseli cate sunt necesare pentru a-si invata singur lectiile. O data ce le-a invatat, cel mai probabil, nu va mai trebui sa le repete niciodata. Va stii ca, orice ar face, fie isi castiga singur recompensele, fie suporta consecintele greselilor sale. Cu cat realizeaza mai repede acest lucru, cu atat este mai bine !

Cel mai daunator aspect al parerii de sine slabe este ca o lasam mostenire de la o generatie la alta. Din nefericire, studiile au demonstrat ca sinuciderile se tin lant in cadrul aceleiasi familii. Dupa ceea ce tocmai ai citit, nu ar trebui sa fii surprins. Daca parerea de sine slaba este mostenita, este usor de inteles ca in unele cazuri manifestarile care rezulta vor fi extreme.

Pe langa faptul ca ii contaminam pe copii nostri cu o parere de sine slaba, tindem sa contaminam orice persoana cu care intram in contact. Daca am fi pe o pozitie din care i-am influenta pe ceilalti, precum profesorii sau oamenii bisericii, raspandim boala printre cei care conteaza pe noi pentru conducere si inspiratie. Ei simt in mod intuitiv lipsa de respect de sine si parerea de sine scazuta si incep in mod inevitabil sa preia parti din lucrurile cu care ne identifica si cu care ne asociaza. Am indrumat cu succes sute de indivizi care duceau lipsa de increderea in sine necesara pentru a face fata situatiilor din viata. Fiecare dintre ei a fost produsul parerii de sine slabe care le-a fost transmisa de acasa, de la scoala, si/sau din conditionarea religioasa negativa.

Parerea de sine slaba are multe forme de manifestare sau dependente. Acestea pot fi descrise ca mijloacele si obiceiurile pe care le dezvoltam pentru a scapa de cerintele vietii de zi cu zi. Ele nu sunt decat simple alibiuri care ne permit sa evitam temporar sa infruntam realitate personala. Gravitatea dependentei pe care o alegem este direct proportionala cu sentimentul nostru de inadecvare si cu frica noastra de a trebui sa justificam cine si ce suntem. Persoana dependenta foloseste alibiul sau pentru a ascunde parerea de sine slaba pe care nu doreste sa o vada altii.

PRINCIPALELE DEPENDENTE ALE UNEI PERSOANE CU O PARERE DE SINE SLABA

DA VINA PE CEILALTI SI SE PLANGE

Dam vina pe ceilalti si ne plangem lor si despre ei pentru ca refuzam sa acceptam faptul ca noi suntem reponsabili de tot ce ni se intampla. Este mult mai usor sa dai vina pe altcineva decat sa spui, „Cel care are probleme / ”, sau, „Cel care trebuie sa se shimbe / ”. Persoana care obisnuieste sa se planga si sa dea vina pe altii se simte nepotrivita si incearca sa se dezvolte atacandu-i pe ceilalti.

GASESTE DEFECTE LA ALTII

Gasim defecte la ceilalti, pentru ca ei nu accepta si nici nu sunt compatibili cu propriul nostru cod de valori. Compensam pentru sentimentele noastre de inadecvare incercand sa ne numim pe noi corecti si sa ii numim pe ei gresiti. Oberva ca in mod frecvent noua nu ne place atunci cand ei fac lucrurile care ne displac cel mai mult la noi. Cand descopeim o greseala in actiunile lor, de fapt ne spunem, „Nu ma plac pentru ca fac lucrul acesta, asa ca nu te pot lasa sa scapi cu asta." Este adevarat din punct de vedere psihologic ca tindem sa dispretuim cel mai mult la ceilalti acele defecte sau slabiciuni pe care le regasim si la noi.

ARE NEVOIE DE ATENTIE SI APROBARE

Multi oameni au o nevoie imperativa de atentie si aprobare. Ei sunt incapabili sa recunoasca si sa se aprecieze pe sine ca fiind valorosi, indivizi potriviti pentru a li se acorda importanta. Ei au o nevoie imperativa de a primi confirmarea continua ca sunt „OK", si ca altii sa ii accepte si sa ii aprobe.

NU ARE PRIETENI APROPIATI

Persoanele cu o parere de sine slaba de obicei nu au prieteni apropiati.

Pentru ca nu se plac, in general, aleg sa fie „singuratici", traindu-si vietile departe de ceilalti, sau manifesta tipul comportamental opus si devin agresivi, coplesitori, critici sau autoritari. Niciunul dintre aceste tipuri de personalitati nu este favorabil prieteniei.

SIMTE NEVOIA AGRESIVA DE A CASTIGA :

Daca suntem obsedati de ideea de a castiga sau de a avea dreptate tot timpul, suferim de a nevoie disperata de a ne arata valoarea in fata celor din jurul nostru. Incercam sa facem acest lucru prin realizarile noastre. Motivatia noastra este sa primim intotdeauna acceptare si aprobarea. Adevaratul scop este sa fim, intr-un anumit fel „mai buni" decat celalalt.

SE LASA IN VOIA DEPENDENTEI

Oamenii care „nu pot trai cu ei insisi" pentru ca nu le place cum sunt, incearca de obicei sa isi satisfaca nevoile printr-o forma de sustitutie. Simtindu-se privati si raniti ei cauta „narcotice" mentale si fizice pentru a alina durerea. Se trateaza singuri cu mancare, droguri, alcool sau tutun pentru a obtine satisfactie senzuala temporara. Acest lucru le permite sa isi ascunda pentru un timp durerea emotionala si parerea de sine slaba.

Lasandu-se in voia dependentelor, ei compenseaza pentru sentimentele de auto-respingere. Acest lucru le ofera o amanare temporara a infruntarii realitatii si a nevoii tot mai mari de a-si schimba obiceiurile.

ESTE DEPRESIV

Ne deprimam pentru ca ne gandim ca ceva din afara noastra ne impiedica sa avem ceea ce ne dorim. Suntem descurajati complet de noi insine pentru ca simtim ca am pierdut controlul, suntem inadecvati si nedemni. Frustrarea si anxietatea pe care le traim incercand sa ne ridicam la nivelul asteptarilor noastre si ale celorlalti ne determina sa avem o parere de sine slaba.

ESTE LACOM SI EGOIST

Persoanele care sunt lacome si egoiste sunt coplesiti de sentimentul nepotrivirii. Ei sunt absorbiti de propriile lor nevoi si dorinte pe care trebuie sa le indeplineasca cu orice pret pentru a compensa pentru lipsa lor de respect de sine. Ei au rareori timp sau prezinta interes pentru a-si face griji pentru altii, chiar si fata de oamenii pe care ii iubesc.

ESTE NEHOTARAT SI AMANA :

Parerea de sine slaba este adesea insotita de o frica anormala de a face greseli. Speriat ca ar putea sa nu faca ceea ce „trebuie” sau ceea ce altii asteapta de la el, de obicei nu face absolut nimic, sau cel putin, intarzie sa faca ceva cat poate de mult. Este reticent la ideea de a lua o decizie pentru ca simte ca este incapabil sa o ia pe cea „corecta”.

Asadar, daca nu face nimic, nu poate sa faca nicio greseala.

Un alt tip de persoana care intra in aceasta categorie este perfectionistul. El prezinta un tip de personalitate asemanator, numai ca el trebuie sa aiba mereu „dreptate”.

Mereu nesigur, este obsedat de ideea de a fi deasupra criticilor. In acest fel, se poate simti „mai bun decat” aceia care, conform criteriilor lui nu sunt perfecti.

AFISEAZA O LATURA FALSA

Aceia care afiseaza o latura falsa se simt „inferiori fata de” ceilalti din jurul lor. Pentru a contracara acest lucru, adesea mentioneaza in conversatie nume importante, se lauda sau arata semne nervoase de afectare precum o voce ridicata sau un ras fortat, sau folosesc bunuri materiale pentru a-i impresiona pe ceilalti. Ei nu vor lasa pe nimeni sa descopere ce simt cu adevarat despre ei insisi si, in incercarea de a-si ascunde inferioritatea, afiseaza laturi false pentru a-i impiedica pe ceilalti, -dupa cum cred ei- sa vada cum sunt ei cu adevarat.

SE AUTOCOMPATIMESTE

Sentimentul de autocompatimire sau sindromul „saracul de mine” rezulta din incapacitatea noastra de a ne asuma raspunderea pentru vietile noastre. Ne-am permis sa ne putem la dispozitia oamenilor, a circumstantelor si a conditiilor si suntem mereu impinsi dintr-o parte in alta. Le permitem oamenilor sa ne supere, sa ne raneasca, sa ne critice si sa ne enerveze pentru ca avem o personalitate dependenta care are nevoie de sprijin si ne place atentia si compasiunea. Deseori folosim boala ca un mijloc de a-i controla pe ceilalti pentru ca am invatat ca poti sa ai o putere mare cand joci rutina

slabiciunii. Cand suntem bolnavi sau abatuti, ceilalti ne vor compatini si ne vor da ceea ce dorim.

DORESTE SA SE SINUCIDA

Sinuciderea este una dintre cele mai severe forme de auto-critica. Oamenii care se sinucid nu incearca sa scape de lume, ci scapa de ei insisi ; sinele pe care l-au respins si pe care au invatat sa il dispretuiasca. In loc sa isi infrunte conditia, aspect care sta la baza problemei lor, ei se simt raniti si plini de resentimente si cauta „sa puna capat odata pentru totdeauna" acestui calvar. Problema lor este desigur parerea de sine slaba.

CELE MAI INTALNITE CARACTERISTICI EMOTIONALE, FIZICE SI PSIHOLOGICE ALE PARERII DE SINE SLABE

Emotional	Fizic	Psihologic
• Agresiv • Timid • Ras fals • Lauda de sine • Nerabdator • Incearca sa fie „mai bun decat” altii • Competitiv • Arogant • Face pe plac celorlalti • Mentioneaza nume importante in conversatii • Critic • Se revolta impotriva autoritatii • Perfectionist • Dominator • Domina • Conversatia • Amana lucrurile • Nu poate sa isi recunoasca greselile • Alcoolic, fumator, barfitor, fanatic inrait	• Aspect fizic neingrijit • Strangere de mana moale • Ochi lipsiti de stralucire • Respingator de supraponderal • Gura cu colturile lasate • Incordat si nervos • Pozitia inconvoiata • Voce slaba • Nu poate sa ii priveasca pe ceilalti in ochi	• Nelinistit • Nehotarat • Se dispretuieste, se uraste, se respinge pe sine • Nevoia de a fi placut si acceptat de toata lumea • Nesigur • Crede ca este un ratat • Obsedat de rusine, vina, repros, remuscare • Are nevoie de aprobare • Trebuie sa aiba „dreptate” tot timpul • Absorbit de probleme • Simte nevoia sa castige • Nevoia imperativa de bani, prestigiu si putere • Face ceea ce altii vor ca el sa faca • Traieste indirect prin copiii sai, televizor sau cultul idolului

Acum haideti sa indreptam stralucirea edificatoare a reflectoarelor adevarului spre o alta latura a personalitatii noastre si sa evaluam calitatea si structura a ceea ce este definita drept CONSTIENTIZARE.

SECRETUL #4 :
PROBLEMA CONSTIENTIZARII

Pentru ca folosim cuvinte obisnuite pentru a descrie idei mai putin obisnuite, hai sa vedem daca putem lamuri putin lucrurile, in special in punctele unde tehnicile te intereseaza personal.

Nu imi pasa de ceea ce crezi tu ca esti. Poti sa te consideri exceptional de inteligent, extrem de prost, foarte slab sau supraponderal. Poti sa fii un activist sau un pacifist, un functionar sau un director, o casnica sau o femeie de succes, o persoana sociabila, prietenoasa sau o persoana foarte timida. Poti sa fii un alcoolic, un dependent de droguri, un mincinos, o persoana care exagereaza, un escroc sau un nevrotic. Poti sa fii deprimat tot timpul, fricos de oricine si de orice. Poti sa urasti vremea, cainii, pisicile, exercitiile fizice, bondarii, blocajele din trafic sau spanacul. Dar niciunul din aceste lucruri nu te descriu cu adevarat pe TINE. Nu sunt decat descrieri ale lucrurilor pe care le FACI sau ale ACTIUNILOR PE CARE LE SAVARSESTI.

Daca te identifici numai cu actiunile tale, percepi gresit adevarul despre tine. Judeci, te limitezi si chiar te respingi fara justificare.

Increderea de sine slaba este o problema care tine pur si implu de Constientizare. O data ce constientizezi Adevarul despre tine, vei fi capabil sa intelegi de ce esti cum esti si, cel mai important lucru, vei invata sa te iubesti si sa te accepti.

Capacitatea ta de constientizare poate fi definita ca o claritate cu care percepi si intelegi constient sau inconstient tot ceea ce iti afecteaza viata.

Este totalitatea experientelor de viata, a conditionarii chinuitoare, a cunoasterii, a intelectului, a intuitiei, a instinctelor si tot ceea ce percepi prin cele cinci simturi. Nivelul tau actual de constientizare arata starile, atitudinile, reactiile emotionale, prejudecatile, obiceiurile, dorintele, nelinistile, temerile, aspiratiile si scopurile tale. Cel mai important, ea indica sentimentul valorii tale personale ; cu alte cuvinte, ceea ce crezi tu despre tine. Constientizarea determina de asemenea si conceptia ta despre realitate. Mintea ta este precum o camera care fotografieaza in permanenta evenimentele din viata ta. Tu esti cel care hotaraste ce fel de scene vrei sa fie inregistrate pe film si acestea alcatuiesc Capacitatea ta de constientizare. Camera ta poate sa inregistreze carecteristicile negative ale altor persoane sau propriile tale imperfectiuni, deznadajduirea sau disperarea. Poti sa citesti jurnale, sa te uiti la televizor sau sa te concentrezi pe alte surse dramadice de tragedie, boala sau saracie, toate fiind absorbite sau inregistrate mental. Pe masura ce focusezi si inregistrezi, focusezi si inregistrezi, ajungi sa accepti aceste lucruri ca pe o realitate, pentru ca ai fotografiile prin care sa o demonstrezi.

Problema este ca adevarul si realitatea nu sunt neaparat acelasi lucru. Daca mintea ta a acceptat conceptii, valori si convingeri false despre tine si despre ceilalti, Capacitatea ta de constientizare va fi deformata. Desi vei actiona dintr-un punct de vedere gresit, ti se va parea adevarat si vei dobandi personalitatea si modelele comportamentale necesare

pentru a justifica acest adevar. Acest aspect reia ceea ce am spus in Capitolul 1.

Orice decizie pe care iei si orice actiune pe care o faci este bazata pe nivelul tau actual de constientizare.

MEREU FACI TOT CE ITI STA IN PUTINTA

Te surprinde aceasta afirmatie ? Majoritatea oamenilor sunt socati cand o aud pentru prima data. Ti s-a spus ani de zile ca poti si trebuie sa fii „mai bun". Si, desi, in general, acesta este un sfat bun, trebuie sa se actioneze tinand seama de el si trebuie sa fie luat in considerare in contextul a ceea ce este nivelul tau actual de Constientizare.

Adevarul este ca tu nu vei putea niciodata sa faci mai bine decat faci in acest moment. Esti limitat din a face asta de nivelul tau actual de constientizare. PENTRU A STII MAI BINE NU ESTE SUFICIENT SA FACI MAI BINE. Vei „face mai bine" cand nivelul tau actual de Constientizare se va schimba.

ACCEPTAREA REALITATII

Este imperativ pentru tine sa recunosti ca vei fi fericit si impacat cu tine insuti numai in masura in care accepti ca faci tot ce poti in acest moment. O data ce faci acest lucru, nu vei mai fi vulnerabil la parerile ostile ale celorlalti. Dimpotriva, daca nu iti place ce fac altii pentru ca, din punctul tau de vedere, nu este „corect" sau „bine", nu ai niciun motiv sa ii condamni si sa ii invinuiesti sau sa ii faci sa se simta vinovati. Adevarul este ca nimeni – fie tu sau celalalt – nu poate sa faca „mai bine" decat „tot ce face el mai bine" in acel moment.

Trebuie sa inveti sa accepti realitatea momentului si sa realizezi ca nicio alta actiune nu este posibila in acel moment.

Realitatea este acceasi pentru toata lumea. Diferenta dintre a ta si cea a unei alte persoane este perceptia ta despre realitate. Nu exista doua persoane care sa aiba aceeasi capacitatea de constientizare. Nu exista doua persoane care sa aiba acelasi trecut sau aceleasi experiente, de aceea felul lor de a percepe viata, valorile, conceptiile, convingerile, presupunerile si aspiratiile lor va fi diferit.

Realitatea personala a fiecaruia dintre noi consta in caracteristicile mentale, emotionale si fizice pe care nu le putem schimba in acest moment.

Asadar, realitatea ta personala este suma totala a nivelului tau actual de contientizare; a valorilor, convingerilor, conceptiilor - corecte sau gresite - pe care le imbratisezi chiar in acest moment. Deoarece perceptia este mereu colorata si influentata de capacitatea de constientizare, daca aceasta din urma este gresita, asa este si perceptia ta - chiar daca esti sigur ca ai dreptate.

Orice decizie pe care iei si orice actiune pe care o faci este bazata pe nivelul tau actual de constientizare.

Observa faptul ca practic toate problemele tale emotionale si cele mai multe dintre cele fizice sunt rezultatul faptului ca rezisti propriei tale realitati sau a realitatii unei alte persoane, sau realitatii unei situatii pe care, pentru moment, esti incapabil dar pe care vrei cu disperare sa o schimbi. Refuzul tau sau incapacitatea de a accepta lucrurile cum sunt stau la baza problemei tale. Daca iti examinezi cea mai mare parte a dezamagirilor si a frustrarilor vei vedea clar ca rezisti unui lucru care nu poate fi schimbat imediat.

Rezistam in fata realitatii, sau in fata a „ceea ce este", pentru ca suntem sub impresia falsa si distructiva ca putem sa o schimbam. Dar lucrurile sunt asa cum sunt in acest moment chiar daca vrem sau nu sa acceptam acest fapt. Numai cand vom putea sa recunoastem in mod constient o anumita faza a realitatii drept ceea ce este in acest moment, rezistenta noastra fata de ea va fi invinsa.

Cheia schimbarii este acceptarea comportamentului celorlalti oameni fara a simti ca trebuie „sa ii corectezi". Trebuie sa le permiti sa aiba libertatea personala de a trai conform capacitatii lor proprii de constientizare, oricat de deformata si gresita ar fi aceasta. Pentru a face acest lucru, trebuie sa inveti sa te iubesti si sa te accepti pe tine insuti mai intai. Daca, inca te mai judeci, te vei simti obligat sa ii judeci si pe ceilalti, rezistand astfel realitatii si nivelului lor actual de constientizare.

Poti sa fii compatimitor si intelegator cu ceilalti numai in masura in care esti compatimitor si intelegator cu tine insuti.

Daca nu esti constient de faptul ca rezisti realitatii, nu ai cum sa pui capat acestui obicei distructiv. Vei simti mereu o nevoie de a judeca lucrurile ca „bun" sau „rau", „corect" sau „gresit", „drept" sa „nedrept". Vei crede ca oamenii si circumstantele conspira impotriva ta pentru ca tu refuzi sa infrunti CEEA CE ESTE. Si astfel traiesti intr-o lume plina de iluzii unde lucrurile „ar trebui" sa fie, dar nu sunt, intr-un anumit fel.

S-a demonstrat faptul ca in viata, ceea ce ti se intampla nu este nici pe departe la fel de important cum este gradul de intensitate cu care rezisti realitatii unei anumite situatii sau a unui anumit individ. Cu alte cuvinte, nu poti sa te abtii de la felul in care gandesti lucrurile dar te poti abtine de la felul in care gandesti sau reactionezi la acestea. Poate nu iti place realitatea unei situatii, dar trebuie sa o accepti pentru moment. Facand acest lucru, vei detine controlul asupra actiunilor si reactiilor tale.

Nu trebuie sa fii un gigant mental pentru a vedea ca rezistenta la realitate este cauza a mai multor suparari, necazuri, resentimente, ostilitati si probleme de familie decat orice altceva. Nu poti sa te simti ranit emotional, sa te enervezi, sa fii plin de resentimente sau inversunat impotriva unei persoane, nici nu poti sa te simti „inferior fata de ei" sau sa fii „atacat" si ranit de ceilalti fara sa rezisti realitatii.

PUTEREA DISTRUGATOARE A JUDECATII DE VALOARE

Cauza principala a celor mai multe dintre relatiile umane tensionate este tendinta noastra de a impune valorile proprii altor oameni. Vrem ca ei sa traiasca asa cum am hotarat noi ca este „corect", „drept", „bine" etc. Daca ei nu se conformeaza, devenim plini de resentimente si furiosi, nerecunoscand ca sunt incapabili sa le respecte din cauza

nivelul lor de Constientizare.

Pana acum, trebuia sa iti dai seama ca nu putem facem nimic pentru a modifica valorile, conceptiile si convingerile oamenilor daca nivelul lor de Constientizare nu poate sa accepte o schimbare. Nimeni nu este obligat sa se schimbe doar pentru a face lumea un loc mai bun pentru ca tu sa poti trai in el. Oamenii te pot deranja si enerva, dar faptul ca nimeni nu obiecteaza la comportamentul lor inseamna ca problema nu este felul lor de a fi ci al tau. Rezisti realitatii lor si doresti sa vezi lucruri, nu cum sunt, ci cum ai vrea tu sa fie.

Acesta este momentul in care incepi sa emiti judecati de valoare.

Motivatia ta de a inceta sa mai emiti judecati de valoare ar trebui sa cuprinda si cunoasterea faptului ca toate judecatile de valoare de tipul „bun si rau", „corect si gresit", „drept si nedrept" sunt complet nefondate pentru ca toate lumea trebuie sa faca in mod inevitabil ceea ce le permite sa faca nivelul lor actual de Constientizare – nici mai mult, nici mai putin.

Citeste aceasta afirmatie din nou ! Lasa-o sa devina parte din capacitatea ta de Constientizare. Daca intelegi in totalitate ceea ce ti se spune, nu vei mai simti nevoia sa emiti judecati de valoare la adresa ta sau a celorlalti.

A evita sa emiti judecati de valoare la adresa celorlalti doar pentru ca ti s-a spus ca este nepotrivit, nu este suficient. Trebuie sa incetezi din a mai emite judecati de valoare la adresa ta mai intai, si apoi vei inceta din a mai face acest lucru la adresa celorlalti. Aceasta iti va permite sa incepi sa te iubesti atat pe tine insuti cat si pe ceilalti. Cand vei invata sa te iubesti si sa te apreciezi pe tine insuti, nu vei mai fii atat de exigent si de critic cu tine.

Imediat ce incepi sa ii iubesti pe ceilalti asa cum sunt ei, si ceilalti vor incepe sa te iubeasca asa cum esti. Nu vor avea de ales. Gandeste-te la acest lucru ! Cine sunt oamenii de care esti atras cel mai mult ? Sunt acei oameni pe care ii consideri prietenii tai apropiati, oamenii care, indiferent ce gandesc despre tine, niciodata nu emit judecati de valoare la adresa ta.

Secretul de a iubi si de a fi iubit este sa te opresti din a emite judecati de valoare - pentru totdeauna !

INTELEGEREA MOTIVATIEI TALE

Poate motivatia este unul dintre cuvintele cel mai gresit intelese din limba engleza. Directorii imi cer deseori sa vizitez o companie pentru a-i „motiva" pe angajatii lor. Sunt surprinsi cand le raspund ca nu pot. Tot ce pot sa fac, in cel mai bun caz, este sa ii inspir sa isi schimbe capacitatea de Constientizare.

Este important pentru tine sa intelegi bine ceea ce este motivatia. Motivatia descrie atitudinea ta intr-un anumit moment cand ai vrea sa faci mai degraba un lucru decat altul.

TOATA LUMEA ESTE MEREU MOTIVATA. Fie ca esti mereu in cautare de succes intr-un anumit domeniu sau doar esti pur si simplu lenes si preferi sa stai pe un scaun – esti motivat. Daca nu ai vrea sa stai degeaba si sa nu faci nimic, ai face altceva, si acest

lucru ar deveni motivatia ta. Adevarul este ca nu poti sa incepi nici cea mai neinsemnata activitate fara sa fii mai intai motivat. Ceea ce trebuie sa recunosti este diferenta dintre motivatia pozitiva si negativa : motivatia de a face ceva de valoare, constructiv si motivatia de a face ceva care este distructiv pentru bunastarea ta.

In esenta, nimeni nu poate sa fie motivat. Toti se auto-motiveaza. Retine acest aspect – VEI FACE MEREU CEEA CE AI PREFERA SA FACI DECAT CEEA CE NU AI PREFERA. Acest lucru genereaza propria ta motivatia.

Orice actiune pe care o faci este reactia ta la o nevoie sau dorinta personala care este determinata de nivelul tau actual de Constientizare. De regula, motivatia ta de baza este „sa te simti bine" – mental, fizic, emotional si spiritual. Daca nevoile tale din oricare din aceste domenii sunt neindeplinite, vor crea un sentiment de frustrare si anxietate si vei face orice vei crede necesar pentru a te simti mai bine, chiar daca acea actiune este daunatoare pentru tine.

CUM SA TE MOTIVEZI POZITIV

Daca vrei sa ai parte de o experienta de viata pozitiva, trebuie sa fii convins ca orice schimbare ai face iti va aduce satisfactia indeplinirii unei nevoi sau dorinte personale.

Auto-motivatia pozitiva incepe prin schimbarea capacitatii tale de Constientizare. Pentru a face o schimbare constructiva in viata ta, trebuie sa evaluezi potentialele beneficii ale oricarei actiuni. Apoi trebuie sa te convingi ca beneficiile vor justifica sau vor cantari mai mult decat pretul pe care va trebui sa il platesti pentru ele.

Ceilalti pot sa te inspire sau chiar sa te ameninte sa faci o schimbare, dar TU esti cel care trebuie sa te motivezi singur comparand „profitul si pierderea". Intr-o anumita masura, ai facut acest lucru toata viata ta, doar ca acum poti sa te asiguri ca procesul va functiona pentru in loc de impotriva ta.

Infractorul, alcoolicul, supraponderalul sau dependentul de droguri au trecut toti prin acelasi proces si, bazandu-se pe nivelurile lor de Constientizare, au hotarat ca dependenta merita orice, indiferent de pretul pe care vor trebui sa il plateasca. O data ce si-au schimbat capacitatea de Constientizare – de obicei in circumstante tragice – isi dau seama ca pretul pe care l-au platit pentru a scapa de realitate si de sinele pe care au ajuns sa il urasca este prea mare fata de ceea ce primesc in schimb. Si astfel motivatia lor ii indeamna sa urmeze un drum mai bun.

Vei considera ca este foarte util sa cultivi folosirea a doua cuvinte cunoscute dar adesea neglijate : „chibzuit" si „nechibzuit". Toate actiunile tale si actiunile celorlalti ar trebui privite ca fiind chibzuite, sau nechibzuite. Nimic nu ar trebui sa fie judecat ca „bun" sau „rau", „drept" sau „nedrept", „corect" sau „gresit". Acestea nu sunt decat judecati morale bazate pe capacitatea ta actuala de Constientizare sau pe capacitatea colectiva de Constientizare a societatii.

Temenii „chibzuit" si „nechibzuit" nu impun judecati de valoare. Ei iti permit sa observi actiunile tale si actiunile unei alte persoane si, bazandu-te pe capacitatea ta de Constientizare, sa hotarasti daca sunt „chibzuite" sau „nechibzuite". In niciun moment nu

este judecata persoana. Este important sa intelegi ca actiunile tale pot sa fie „rele”, dar tu nu esti niciodata „rau”. Trebuie sa aplici acest mod de a intelege pentru fiecare persoana in parte.

Pana acum, sper ca poti sa iti dai seama ca este imposibil sa „motivezi” oamenii sa se schimbe spunandu-le ca „trebuie”, „ar trebui” sau „se cuvine” sa o faca. Ei nu se pot schimba decat prin deciziile lor constiente. Poti sa ii inspiri, sa ii sperii, sau sa ii ameninti, dar motivatia, in general, va fi doar temporara pentru a-si indeplini nevoia dominanta care, in acel moment, este sa te faca pe tine sa nu mai stai pe capul lor. Nu isi vor schimba permanent obiceiurile pana nu sunt convinsi ca schimbarea va fi benefica pentru ei in raport cu pretul pe care trebuie sa il plateasca. Cel mai important aspect este ca ei nu se vor schimba pana cand nu isi vor schimba capacitatea de Constientizare.

ASUMAREA RASPUNDERII

Ai dreptul si optiunea sa alegi orice vrei sa faci – chiar orice. Nimeni altcineva nu poate alege pentru tine. Creatorul ti-a oferit liberul arbitru sa faci orice iti doresti in limitele capacitatilor tale intelectuale si fizice.

Acest lucru inseamna ca iti este permis sa faci greseli, sa esuezi, sa minti, sa inseli, sa plangi, sa strigi, sa fii lenes, furios, egoist, loial, agresiv, respins, ranit ; sa faci excese de mancare, bautura sau sex ; sa iei droguri, sa iti schimbi parerea sau sa faci orice doresti. Darul Divin al liberului arbitru iti apartine intotdeauna. Cu siguranta liberul arbitru nu implica faptul ca trebuie sa faci de fiecare data alegerea „corecta”! Alegerea ta este doar atat de „corecta” cat este nivelul tau actual de Constientizare. Totusi, aminteste-ti faptul ca esti responsabil de consecintele tuturor alegerilor tale.

Ai invatat ca, atunci cand iei orice decizie, aceasta se bazeaza pe un anumit nivel de constientizare, care se afla intr-un punct fix pentru moment. Poti sa faci un singur lucru si numai unul bazandu-te pe capactatea ta actuala de Constientizare. Astfel, mereu faci tot ce poti, date fiind circumstantele din acel moment. Trebuie sa iti dai dreptul de a face greseli pentru ca prin greseli iti vei dezvolta capacitatea de Constientizare.

Nu vei fii niciodata liber pana nu vei invata sa fii onest cu tine insuti si sa accepti sa fii pe deplin responsabil de propria ta viata si de indeplinirea propriilor tale nevoi. Dar, facand acest lucru, trebuie de asemenea sa accepti sa fii pe deplin responsabil de orice gand, cuvant, fapta si decizie, deoarece, in mod inevitabil, va trebui sa platesti pretul pentru fiecare dintre ele. Ca sa folosesc o veche maxima : daca vrei sa dansezi, trebuie sa fii pregatit sa platesti lautarul. Vei invata si te vei dezvolta in conformitate cu natura si consecintele actiunilor tale.

Retine faptul ca nimic din ceea ce faci nu este „corect” sau „gresit”, „bun” sau „rau”. Este doar chibzuit si nechibzuit. Intrucat, progresezi, in mod promitator, de la actiuni „nechibzuite” la cele „chibzuite”, importanta acestei terminologii va deveni din ce in ce mai evidenta.

In ceea ce priveste deciziile chibzuite sau nechibzuite, inainte de a face orice actiune, adreseaza-ti urmatoarele intrebari :

- Este acesta un act chibzuit sau nechibzuit ?
- Va contribui el la nevoile mele principale ?
- Imi va face vreun rau mie sau altei persoane ?
- Care este pretul total pe care trebuie sa il platesc ?
- Este el in armonie cu Legile Universului, asa cum le inteleg eu ?
- Sunt eu dornic sau capabil sa platesc acest pret si sa accept consecintele ?

Adresandu-ti aceste intrebari iti vei controla viata in mod constient si total. Te vor ajuta sa construiesti o noua capacitatea de Constientizare bazandu-te pe cunoasterea faptului ca TU esti persoana fata de care esti responsabil pentru toate actiunile tale. Logica acestui lucru este destul de evidenta cand te gandesti ca tu esti cel care va culege recompensa sau va suferi consecintele.

SUB DOMINATIA UNUI OBICEI

Obiceiurile te definesc ca persona. Este imposibil sa faci o schimbare majora in viata ta fara sa distrugi dominatia impusa pe care o au asupra ta. Daca nu esti fericit, sanatos, calm, impacat, increzator in propriile forte si nu ai succes in toate ariile vietii tale, schimbarea obiceiurilor care iti sunt daunatoare trebuie sa devina o prioritate in viata ta.

Majoritatea dintre noi nu avem nicio idee despre cat de mult sunt vietile noastre construite in jurul asa-ziselor „obiceiuri rele”. Ne-am programat reactiile gresite in subconstientul nostru si in sistemul nervos central. Acest lucru ne determina sa raspundem in felul in care ne-am conditionat sa simtim si sa actionam, indiferent de cat de negativ, gresit, deformat si distructiv ar fi lucrul acesta.

De aceea trebuie sa trecem printr-o perioada de dezvatare sau de-programare pentru a schimba caracteristicile obiceiurilor negative si daunatoare pentru noi insine.

NU POTI SA RENUNTI LA NIMIC DIN CEEA CE CONSIDERI DEZIRABIL

Puterea vointei, oricat ar fi ea de mare este inutila daca nu ne dorim cu adevarat sa renuntam la vechile obiceiuri. De cele mai multe ori, vrem sa scapam de efectele lor dureroase, dar nu suntem inca dispusi sa renuntam la obiceiurile in sine.

Motivele pentru care majoritatea dietelor esueaza in scurt timp este pentru ca individul care urmeaza o dieta incepe sa se simta deprimat. Doreste sa slabeasca ; sa arate si sa se simta mai bine, dar nu isi doreasca deloc sa se opreasca din mancat. Rezultatul final este ca mintea lui se gandeste in permanenta la mancare. Cu cat se gandeste mai mult la mancare, cu atat este mai constient de acest fapt, pana cand dorinta de a manca pune stapanire pe puterea vointei lui.

Nu ar trebui sa ne inselam pe noi insine ca putem sa ne schimbam vietile doar prin auto-disciplina ; sperand ca putem sa ne fortam sa facem o schimbare. Daca o persoana vrea cu adevarat sa slabeasca, trebuie sa „creada” in ideea ca scapa de obiceiul de a manca prea mult care i-a folosit drept compensatie pentru tensiunile si nevoile neindeplinite. Adesea, daca vreodata va putea, se va opri pur si simplu pentru ca asa crede el ca trebuie. Daca doar o face, acest lucru nu va duce decat la sentimente de vinovatie, de frustrare si anxietate, care produc toate rezistenta la schimbare.

Inainte de a putea schimba orice obicei, trebuie sa recunosti si sa accepti in totalitate ca ai un astfel de obicei. Faptul ca nu poti sa iti accepti defectele este motivul pentru care nu poti sa le depasesti. Condamnand verbal obiceiurile tale rele si pe tine insuti pentru ca ai aceste obiceiuri nu faci decat sa intaresti si mai mult dominatia lor, astfel invingand toate eforturile de a le distruge. Daca te simti vinovat, le vei consolida dominatia. Alfred Adler afirma urmatoarele. „Fie faci gresit un lucru FIE te simti vinovat, dar nu le face pe AMANDOUA. Este prea multa munca.” Acesta este un sfat foarte bun ! Trebuie sa cream mai multe obiceiuri noi si pozitive eliminand obiceiurile noastre negative prin substituire, dand dovada de ganduri pozitive, valoroase si de actiuni care sa le inlocuiasca. Daca parintii tai luau ceva de la tine cand erai copil, de obicei iti ofereau altceva in schimb. Acest lucru iti distragea atentia de la ceea ce iti luasera.

Exista cateva lucruri la care am renunta imediat. Asta deoarece le-am acordat o importanta acestor lucruri si am recunoscut efectul distrugator pe care il au asupra vietilor noastre. Cu cat acorzi mai multa importanta unui lucru, cu atat esti mai dornic sa faci ceva in privinta lui.

PROGRAMUL DE PREGATIRE AL INSTAURARII OBICEIULUI POZITIV

Foloseste urmatorul program pentru a te pregati sa inlocuiesti orice obicei negativ pe care il consideri in detrimentul bunastarii tale.

PASUL UNU

Noteaza urmatoarele :

A. Ce obicei negativ doresti sa inlocuiesti ?

B. Ce obicei sau atitudine pozitiva vrei sa dezvolti pentru a-l inlocui ?

C. Ce actiuni vei face pentru a inlocui obiceiul tau negativ ?

D. Care este cel mai usor si cel mai logic mod de a face acest lucru ?

PASUL DOI

A. Imagineaza-ti ca vei fi reusit deja sa-ti schimbi obiceiul. Priveste cum te bucuri de beneficiile noului tau obicei pozitiv.

B. Foloseste o afirmatie pozitiva care sa se potriveasca cu imaginea. (despre afirmatii vom vorbi mai tarziu).

PASUL TREI

Observa-ti actiunile si noteaza de fiecare data cand esuezi sa faci ceea ce ai promis. Aminteste-ti, NU te condamna sau mustra. Doar fa o observatie fara a judeca si permite-ti sa faci rectificarea necesara.

PASUL PATRU

Tine un jurnal pentru cel putin douazeci si unu de zile.

Dupa ce ai ales in mod constient caracteristicile noului tau obicei pozitiv, acesti patru pasi te vor ajuta sa il programezi in inconstientul tau. Va deveni apoi o actiune de reactie automata.

Daca ai stabilit reactii negative la anumite situatii din viata, mecanismul tau automat te va determina sa raspunzi in felul in care te-ai conditionat sa SIMTI si sa ACTIONEZI.

Este de preferat sa monitorizezi raspunsurile tale sau caracteristicile obiceiului folosind formula urmatoare in trei pasi pentru a te evalua si corecta.

1. Elimina din viata ta tot ce nu este bun pentru tine.
2. Vezi ce este bun pentru tine si continua sa programezi asta in subconstientul tau.
3. Adauga noi lucruri pe care le consideri dezirabile si care ar putea sa fie bune pentru tine.

Foloseste formula de mai sus pentru tot restul vietii tale si vei descoperi ca vei castiga incredere in tine si viata ta va fi plina de experiente reusite.

Aminteste-ti aceste aspecte importante despre schimbarea obiceiurilor tale :

A. Recunoaste si accepta faptul ca ai un obicei negativ si nu emite nicio judecata de valoare la adresa ta.

B. Inainte sa incepi sa iti schimbi obiceiul, compara potentialele beneficii cu pretul pe care va trebui sa il platesti pentru a-l depasi.

C. Intelege ca puterea vointei, oricat ar fi ea de mare este inutila daca nu iti doresti cu adevarat sa renunti la obicei.

D. Trebuie sa fii convins ca schimbarea va aduce dupa sine si multumire in urma indeplinirii unei anumite nevoi sau dorinte.

E. Mai presus de orice, nu te simti vinovat, nu te condamna si nu te invinui pentru conditia ta actuala. Pana in acest moment, nu ai facut decat ceea ce nivelul tau de Constientizare ti-a permis sa faci.

Pe masura ce noul obicei devine mai puternic suntem tentati din ce in ce mai putin de cel vechi. Trebuie sa fim mereu constienti de gandurile si actiunile noastre si sa ne pastram gandurile dominante indreptate asupra a ceea ce ne dorim si nu asupra ceea ce nu ne dorim.

SECRETUL #5:
EU NU SUNT VINOVAT, TU NU ESTI VINOVAT

Sentimentul de vinovatie este una dintre cele mai intalnite forme de stres din societatea noastra. Lumea este plina de persoane chinuite de vina. Daca nu esti unul dintre acei putini indivizi care au depasit aceasta emotie distructiva, probabil ca imparti cu marea majoritate o varietate de sentimente de vinovatie inutile. Multi dintre noi am fost conditionati sa ne simtim vinovati. Familia, prietenii, societatea, scoala, cei dragi sau religia ne-au transformat in mod constient sau inconstient in niste masinarii ale vinovatiei. Ni s-a amintit inca din copilarie de asa-zisul „comportament rau" si am fost facuti sa ne simtim vinovati de lucruri pe care le-am facut sau nu, pe care le-am spus sau nu. Cum majoritatea dintre noi suntem conditionati sa cautam aprobarea altora, nu putem sa ne descurcam cu vinovatia cand ne este impusa de o sursa exterioara.

Sentimentul de vinovatie este instrumentul principal al manipulatorului. Tot ceea ce o persoana trebuie sa faca este sa ne faca sa ne simtim vinovati si ne simtim obligati sa intram din nou in gratiile lor cat mai repede posibil. Majoritatea oamenilor pot sa fie manipulati sa faca aproape orice, daca pot sa fie facuti sa se simta destul de vinovati.

De ce permitem acest lucru ? Pur si simplu pentru ca vina a fost asociata cu grija si, daca nu iti pasa, esti o „persoana rea".

Adevarul este ca vina nu are absolut nimic de-a face cu grija. Mai degraba este o manifestare a unui comportament nevrotic, comportament care, in mod destul de ciudat, este acceptat ca fiind „normal" de majoritatea oamenilor. Cu alte cuvinte, pentru a arata ca iti pasa cu adevarat, se asteapta de la tine sa te simti vinovat. Daca nu te simti, atunci nu iti pasa cu adevarat. Acest rationament incurcat controleaza vietile a unui numar tragic de indivizi.

Este interesant de observat ca, in timpul cursurilor mele, cand spun ca un om nu trebuie sa se simta niciodata vinovat, intotdeauna exista cineva care sa ridice mana si sa spuna, „Vreti sa spuneti ca niciodata nu trebuie sa ma simt vinovat de nimic ?" Desigur, ceea ce incearca sa spuna este ca a fost atat de mult conditionat sa se simta vinovat incat se simte vinovat de faptul ca nu se simte vinovat !

O PRIVIRE ASUPRA MORALITATII

O mare parte din actiunile care sunt etichetate drept „bune” sau „rele” de anumiti indivizi, de societate sau de grupuri religioase nu sunt nimic mai mult decat judecati de valoare morale bazate pe nivelurile lor actuale de Constientizare, care pot sa fie imperfecte. Ceea ce este moral si corect pentru tine astazi, poate sa nu mai fie moral si corect pentru tine maine in oricare alt moment sau loc. Pentru ca moralitatea variaza de la un loc la altul si de la un moment la altul.

Thomas Moore a exprimat aceasta idee foarte bine cand a spus,

„Consider ca doctorii si invatatii
Au fost diferiti in toate climele si vremurile
Si numai doi din cincizeci sunt de acord cu
Ceea ce moralitatea adevarata inseamna.”.

Legile care se bazeaza pe moralitate nu sunt Legile Universale, pentru ca Legile Universale sunt imuabile. Ele sunt putine la numar, simple si aplicabile oriunde, oricand, in mod automat, fara implicarea si fara emiterea unei judecati de valoare morale de catre vreun grup, religie sau individ. Nu exista Lege Universala care sa sustina sentimentul de vinovatie. Aminteste-ti, VINA ESTE O REACTIE EMOTIONALA INVATATA.

CELE SAPTE FORME MAJORE DE VINA

VINA PARINTE - COPIL

In copilarie, erai facut sa te simti vinovat de adultii din jurul tau si de familia ta in mod deosebit. La urma urmei, daca ei se simteau vinovati, era destul de bine pentru ei, asa ca ar trebuie sa fie destul de bine si pentru tine ! Daca nu le placea ceea ce faceai sau spuneai, ti se spunea ca esti o „fata rea” sau un „baiat rau”. O judecata de valoare era emisa la adreasa ta in loc sa fie emisa la adresa actiunilor tale. Pe masura ce ai crescut, mai ales in primii cinci anu, ai fost conditionat sa reactionezi la „bine” si „rau”, „corect” si „gresit”. Vina iti era impusa prin sistemul recompensei si al pedepsei. In acest moment ai inceput sa te identifici cu actiunile tale.

Fara sa stie, parintii folosesc vina ca pe un mijloc de a-si controla copii. Ii spun unui copil ca, daca nu face un anumit lucru, ii va face nefericiti. Armele lor sunt fraze precum, „Ce vor crede vecinii ?” „Ne-ai facut de ras !” „Ne-ai dezamagit !” „Unde sunt bunele tale maniere ?” Si minciunile continua. De fiecare data cand nu reuseai sa ii multumesti pe parinti, era momentul ca ei sa joace jocul vinei. Drept rezultat, ai dezvoltat un tip de comportament prin care ii multumesti pe ceilalti mai intai pentru a evita sa te simti vinovat. Spuneai ce voiau oamenii sa spui si faceai ce voiau ei sa faci. Erai conditionat sa crezi ca, daca te conformai, le faceai pe plac celorlalti. Si astfel ai dezvoltat eterna nevoie de a face o buna impresie.

VINA COPIL – PARINTE

In jocul inversat al vinei parinte-copil, copii se folosesc deseori de vina pentru a-si manipula parintii. Majoritatea parintilor vor sa fie considerati parinti ‘buni” si nu pot sa faca fata ideii conform careia copilul lor crede ca ei nu il iubesc. Pentru a-i constrange, copilul foloseste afirmatii de tipul, „Nu ma iubesti chiar deloc !” „Parintii lui cutare il lasa sa faca asta !” Copilul le aminteste de asemenea de lucrurile pe care ei le faceau sau nu, lucruri despre care copilul stie in mod intuitiv ca vor produce sentimente de vinovatie.

Acest comportament a fost invatat urmarindu-i pe adulti. Copilul nu stie exact cum functioneaza, ci doar ca este mult mai eficient in a obtine ceea ce doreste. De vreme ce manipularea este principala grija in copilarie, nu este nevoie de mult timp pentru ca un copil sa o inteleaga.

Conform celor spuse anterior – vina este o reactie emotionala invatata. Nu este comportamentul natural al unui copil. Daca un copil incearca sa te manipuleze prin vina, poti sa fii sigur ca a invatat tacticile de la un profesor bun – DE LA TINE !

VINA PRIN DRAGOSTE

„Daca ma iubesti…” sunt unele dintre cuvintele care produc sentimentul de vinovatie, cel mai des folosite intr-o relatie de dragoste pentru a-l manipula pe partener. Cand spunem, „Daca m-ai iubi, ai face lucrul acesta !” spunem de fapt, „Simte-te vinovat daca nu faci lucrul aceste !” sau „Daca refuzi, nu iti pasa de mine cu adevarat”. De vreme ce am fost conditionati ca trebuie sa aratam ca ne pasa, suntem manipulati cu usurinta prin aceste fraze de vinovatie. Si, daca aceste fraze nu dau rezultat, putem oricand sa recurgem la alte tactici precum ar fi tacerea, refuzul de a face sex, sentimente care ranesc, furie, lacrimi sau momente cand iti pierzi cumpatul.

O alta tactica este folosirea vinei pentru a ne pedepsi partenerii pentru comportamente care consideram ca nu corespund valorilor si convingerilor noastre. Aducem in discutie greseli din trecut si le amintim cat de „gresit” au actionat si cat de mult ne-au dezamagit si ne-au inselat. Atata timp cat putem sa ducem acest joc al vinei, putem sa ii manipulam sa faca ceea ce vrem. Cand nu se ridica la nivelul convingerilor, asteptarilor si valorilor noastre, folosim vina pentru „a-i corecta”. Acestea sunt doar cateva dintre modurile in care folosim vina intr-o relatie de dragoste.

VINA INSPIRATA DE SOCIETATE

Aceasta incepe din scoala, cand nu reusesti sa faci pe plac profesorului tau. Esti facut sa te simti vinovat de comportamentul tau spunandu-ti-se ca puteai sa faci mai bine sau ca l-ai dezamagit pe profesorul tau. Fara a ajunge la radacina problemei – care este capacitatea de Constientizare imperfecta a elevului – vina inspirata de profesor il solicita mai putin pe acesta si este un mijloc eficient de a controla.

Sistemul nostru de inchisoare este un exemplu excelent de cum functioneaza teoria vinovatiei. Daca te revolti impotriva codului moral al societatii, esti pedepsit cu izolarea intr-o institutie. In acest timp, se presupune ca tu te simti vinovat de ceea ce ai facut. Cu cat este mai grava infractiunea, cu atat te vei simti vinovat mai mult timp. Apoi ti se da

drumul fara ca adevarata ta problema – capacitatea ta de Constientizare imperfecta, in special parerea de sine slaba - sa fie corectata. Rezultatul final, este acela ca majoritatea prizonierilor sfarsesc prin a se intoarce inapoi in inchisoare dupa ce au comis o alta infractiune.

Sentimentele de vinovatie legate de comportamentul tau social te conditioneaza sa iti faci griji pentru ce vor spune ceilalti sau ce vor gandi ei despre actiunile tale. Tocmai de aceea eticheta are o adeziune atat de mare. Pentru majoritatea oamenilor, este o chestiune de viata si de moarte de care parte a farfuriei sa puna furculita !

Am devenit, atat de preocupati de parerile celoralti sau de a fi corecti fata de toata lumea, incat trebuie sa monitorizam tot ce spunem si facem in asa fel incat sa nu ofensam pe nimeni.

VINA SEXUALA

Majoritatea oamenilor traiesc vina sexuala. Cauza principala a vinei sexuale este religia. Religia a decis ce forme de exprimare sexuala sunt „bune” sau „rele”, „naturale” sau „pacatoase”. Aceste judecati de valoare morale au fost transmise de la o generatie la alta, ca o boala contagioasa.

Daca sistemul tau de valori include orice forma de exprimare sexuala care a fost considerata „inacceptabila din punct de vedere moral”, ai fost facut sa te simti vinovat si sa iti fie rusine. Lucruri precum masturbarea, sexul premarital, pornografia, homosexualitatea, avortul, si celelalte, erau toate „rele” si „pacatoase”. Rezultatul este ca majoritatea oamenilor sufera de o varietate de tulburari sexuale si de sentimente reprimate de vina.

Conditionata inca din copilarie de aspectele rele ale sexului, este imposibil pentru o persoana normala sa se bucure de anumite forme de placere sexuala fara un sentiment de vinovatie. Acest lucru nu se va schimba pana nu vom invata o lectie de baza valoroasa : Nu trebuie sa te simti vinovat de nicio forma de exprimare sexuala care este in conformitate cu sistemul tau propriu de valori si care nu face niciun rau fizic unei alte persoana. Cel mai important lucru ramane faptul ca acesta forma nu este nici „corecta” nici „gresita”, indiferent de ceea ce alti oameni spun sau cred. Retine faptul ca vina nu este nimic altceva decat o judecata de valoare emisa la adresa ta de o figura autoritara din exterior.

VINA RELIGIOASA

Religia a facut mai multe decat i se cuvenea pentru a dezvolta si a insufla sentimente de vinovatie adanc inradacinate. Intr-adevar, poate sa isi asume toate laudele pentru Pacatul originar al vinei, intrucat vina este modalitatea prin care religia isi tine credinciosii in frau. Prin interpretarea gresita a perfectiunii, multe denumiri religioase insufla vina in cei care nu corespund judecatilor lor de valoare morale bazate pe interpretarea pe care ei o dau Scripturilor.

Au inceput de la premisa ca orice judecata este bazata pe perfectiune.

Perfectiunea este, cum afirma ei, „buna”, imperfectiunea este „rea”. Aceasta interpretare gresita a perfectiunii vine dintr-o intelegere limitata a intelesului adevarat al cuvantului. Daca asezi zece mii de obiecte asemanatoare sub un microscop, vei vedea ca nu exista doua obiecte asemanatoare. Este un adevar biologic, fiziologic, psihologic si metafizic ca fiecare entitate este diferita in felul ei. Fiecare individ este expresia Inteligentei Creatoare. Perfectiunea, si orice altceva de altfel, este relativa.

Wallace Stevens a exprimat aceasta idee in felul urmator,

Douazeci de barbati care trec un pod

Intr-un sat,

Sunt douazeci de barbati care trec douazeci de poduri,

In douazeci de sate.

Unele religii, care se asteapta ca doi oameni sa il perceapa pe Dumnezeu, Adevarul si Scripturile in acelasi fel, i-au condamnat pe credinciosii lor la esec.

In mod paradoxal, pentru a fi „perfect”, trebuie sa ai cateva defecte. Imperfectiunile sunt mijloacele prin care inveti sa cresti si prin care umanitatea este indemnata sa creeze. A nu avea nicio imperfectiune inseamna a nu simti nevoia sa te dezvolti mental, emotional si spiritual. Acest lucru inseamna ca trebuie sa ne permitem noua insine libertatea de a creste mental, emotional si spiritual fara sa fim patati de vina.

Este dificil pentru cineva care a fost programat sa gandeasca ca orice pacat este „rau” sa vada in el o valoare si, da, sa vada chiar frumusete in pacat si greseala.

Religia spune ca pacatul este „rau”, si totusi putini oameni ai bisericii ar nega faptul ca din greselile noastre invatam. Diferenta poate fi daca invatam sau nu acea lectie pe care ei vor sa ne-o predea !

Unele dintre cele mai impresionante realizari din lume au venit de la indivizi ale caror imperfectiuni i-au indemnat spre efortul creator. Daca citesti biografia oricarui barbat sau femeie renumita care a adus o contributie semnificativa umanitatii, vei vedea, aproape fara nicio exceptie, o persoana cu defecte, dintre care multe au fost etichetate de societate ca fiind „pacatoase”. Faptul de a fi constient de acest lucru ar trebui sa iti permita sa iti analizezi vina. Vina este inutila si auto-distructiva. Este suficient sa iti doresti sa depasesti asa-zisele „imperfectiuni, pacate si greseli”.

VINA AUTO-IMPUSA

Cea mai distructiva forma de vina este aceea auto-impusa. Aceasta este vina pe care ne-o impunem singuri cand simtim ca am incalcat propriul nostru cod moral sau codul moral al societatii. Ea provine din faptul ca analizam comportamentul nostru din trecut si vedem ca am facut o alegere sau o actiune nechibzuita. Examinam ceea ce am facut – fie ca este vorba despre faptul ca i-am criticat pe ceilalti, am furat, am inselat, am mintit, am exagerat, am incalcat regulile religioase sau am comis orice alt act care ni se pare ca este gresit – in lumina sistemului nostru actual de valori. In majoritatea cazurilor, vina pe care o simtim este o incercare de a arata ca ne pasa si ca ne pare rau pentru actiunile noastre. In fond, ceea ce facem este sa ne pedepsim pentru ceea ce am facut si sa incercam sa schimbam istoria.

Lucrul de care nu reusim sa ne dam seama este ca trecutul nu poate fi schimbat. Este o diferenta imensa intre a te simti vinovat si a invata din trecut. A trece prin penitenta vinei auto-impuse este o calatorie nevrotica pe care trebuie sa o opresti daca vrei sa iti dezvolti increderea in tine. Daca te simti vinovat nu-ti vei construi increderea in tine. Acest lucru te va tine doar prizoner al trecutului, si te va imobiliza in prezent. Nutrind sentimentul vinovatiei, scapi de raspunderea de a trai in prezent si de a te indrepta spre viitor.

VINA ADUCE MEREU DUPA SINE PEDEAPSA

Vina aduce mereu dupa sine pedeapsa. Pedeapsa poate sa ia multe forme inclusiv depresie, sentimente de imperfectiune, lipsa increderii de sine, parerea de sine slaba, un amestec de dereglari fizice si incapacitatea de a ne iubi pe noi insine si pe ceilalti. Cei care nu pot sa ii ierte pe ceilalti si care poarta resentimente sunt aceiasi oameni care nu au invatat niciodata sa se ierte pe ei insisi. Ei sunt oamenii obsedati de vina. Sa incerci sa iti ignori greselile este la fel de daunator cum este sa continui sa te simti vinovat pentru acele greseli. Greselile ar trebui tratate ca un fir de praf in ochi. Imediat ce ai identificat problema, nu te condamna pe tine insuti si nu te simti vinovat pentru ea. Doar scapa de ea. Cu cat faci mai repede acest lucru, cu atat te vei elibera mai repede de durerea pe care ti-o provoaca. Numai atunci vei putea sa duci o viata creativa, sa iti construiesti incredere de sine si sa iti exprimi potentialul tau nelimitat.

INVATAND DIN TRECUT

A invata din comportamentul din trecut este un aspect important pentru dezvoltarea increderii de sine totale. Dar sa te simti vinovat de ceea ce ai facut nu inseamna sa inveti din trecut. A invata din trecut inseamana sa iti recunosti gresesile si sa te hotarasti sa nu le mai repeti folosindu-ti cel mai bine capacitatile si puterea de Constientizare.

Pedepsindu-te mental pentru ceea ce ai facut sau pentru ca ai irosit timp pretios si energie simtindu-te vinovat, nedemn sau fiindu-ti rusine nu face parte din lectie. Astfel de emotii negative nu fac decat sa te impiedice sa iti schimbi experienta actuala de viata pentru ca atentia dominanta este indreptata inspre trecut.

Nimeni nu poate sa traiasca in trecut, si sa functioneze creator in prezent. Mintea ta nu poate sa faca fata la doua realitati in acelasi timp. Viata ta reflecta orice iti solicita atentia dominanta. Daca iti concentrezi atentia dominanta asupra a aceea ce trebuia sau ar fi trebuit sa spui sau sa faci, prezentul va fi unul al frustrarii, anxietatii si confuziei. Acesta este un pret prea mare de platit. Este de departe mult mai bine sa te ierti pe tine insuti si sa te indrepti spre viitor cu o atitudine pozitiva.

TINE MINTE – MEREU FACI TOT POSIBILUL

Mereu faci tot posibilul. Noteaza bine si nu uita ! Orice decizie pe care o iei, si orice actiune pe care o faci este bazata pe nivelul tau de Constientizare in acel moment. Nu vei putea niciodata sa fii „mai bun decat" nivelul tau actual de Constientizare, intrucat acesta este claritatea cu care percepi orice situatie. Daca puterea ta de Constientizare este imperfecta, vei avea o experienta imperfecta, care te poate determina sa faci sau sa spui lucruri pe care le vei regreta mai tarziu. Pentru ca puterea ta de Constientizare este mereu fixata la un anumit nivel, indiferent de ceea ce faci sau nu faci, indiferent de ceea spui sau nu spui, este tot ce poti sa faci, desi felul in care faci tot posibilul este imperfect si nechibzuit. Pur si simplu ai avut dreptul doar la o singura alegere si ea a fost determinata de capacitatea ta de Constientizare in acel moment.

NU ESTI UNUL SI ACELASI CU ACTIUNILE TALE

Actiunile tale nu sunt decat mijloacele pe care le folosesti pentru a-ti indeplini nevoile dominante. Ele pot fi „chibzuite" sau „nechibzuite" dar acest lucru nu te face pe tine „bun" sau „rau". La baza Fiintei tale, esti un individ perfect din punct de vedere spiritual care, pentru moment, poate sa actioneze bazandu-se pe o capacitate de Constientizare imperfecta. Scripturile declara clar ca esti facut dupa „chipul si asemanarea lui Dumnezeu". Daca acest lucru este adevarat, atunci ar trebui sa fii deja perfect dar esti impiedicat de la aceasta realizare de capacitatea ta actuala de Constientizare. Cu cat accepti mai mult acest adevar, cu atat vei fi mai capabil sa iti exprimi acea perfectiune. Te ajuta sa te gandesti ca Dumnezeu nu a creat nimic imperfect !

TINE UN JURNAL DESPRE VINA

Acesta este un experiment personal pe care il vei gasi interesant si util. In urmatoarele douazeci si unu de zile tine un Jurnal despre Vina. Oberva-ti actiunile pe perioada acestor trei saptamani. Ia notite si inregistreaza toate detaliile :

1. De fiecare data cand tu incerci sa faci pe cineva sa se simta vinovat.
2. De fiecare data cand cineva incearca sa te faca pe tine sa te simti vinovat.
3. De fiecare data cand tu incerci sa te faci pe tine se te simti vinovat.

Facand acest lucru, vei deveni foarte constient de cat de mult timp petreci in jocul vinei. De fiecare data cand incerci sa te faci pe tine insuti sau pe altcineva sa se simta vinovat, opreste-te chiar atunci si acolo si corecteaza. Acest lucru va schimba caracteristicile obiceiului tau si in curand vei inceta cu totul sa te mai joci.

De fiecare daca cand simti ca cineva incearca sa te faca sa te simti vinovat, atunci spune-le ca jocul lor nu mai este eficient. Victima trebuie sa ii spuna exploatatorului ca el sau ea nu mai este vulnerabila. La inceput nu te vor crede pentru ca au folosit de prea

mult timp vina pentru a te manipula. Dar o data ce isi vor da seama ca nu mai ai nevoie de aprobarea lor si ca nu vei mai intra in jocul vinei, ei vor inceta din a o mai folosi ca metoda de a te exploata.

SECRETUL #6:
PUTEREA BINEFACATOARE A DRAGOSTEI

Dragostea a inspirat carti, cantece, opera de arta, mari realizari si chiar cursul istoriei. Ea este legatura care tine umanitatea impreuna. Exista multe definitii ale dragostei, si totusi niciuna nu este potrivita. Dragostea poate fi gasita in dictionar undeva intre „a placea” si „a dori”. Si poate ca acolo este locul ei !

Pentru a intelege ce este dragostea, trebuie sa intelegem ce nu este ea. Dragostea nu este ura, violenta, ambitie sau competitie. Nu este pasiune nebuna. Pasiunea nebuna se concentreaza doar pe trasaturile externe si este doar o simpla forma de cucerire, care indeplineste o dorinta personala si care este urmata in mod invariabil de dezamagire.

De exemplu, o femeie se casatoreste cu un barbat pentru ca el este frumos, apoi spune ca nu se poate gandi la nimic altceva decat la felul in care arata el. Se casatoreste cu el pentru ca este inteligent, apoi se simte prost si il acuza pe el ca stie totul. Se casatoreste cu el pentru ca este serios si sensibil, apoi il vede ca fiind plictisitor si anost. Se casatoreste cu el pentru banii lui, apoi este nefericita pentru ca el nu se gandeste decat la afaceri. Se casatoreste cu el pentru ca este sexi, apoi obiecteaza cand el se simte atras din punct de vedere sexual de o alta femeie. Si tot asa la nesfarsit ! Aceste exemple nu se refera la dragoste ci la simpla pasiune nebuna. Aceleasi exemple pot fi folosite deopotriva si in cazul barbatilor.

Dragostea nu este sex. Poti sa faci sex si fara dragoste, si dragoste fara sex. Dar cand dragostea si sexul sunt imbinate, rezultatul este o frumoasa experienta spirituala, una care nu poate fi egalata de nicio alta experienta.

Atunci, ce este dragostea ? Dragostea este Forta de atractie, de unitate si de armonie a Universului.

Dragostea este dorinta de a sustine o persoana in tot ceea ce poate el sa fie. Inseamna sa il ajuti pe celalalt sa creasca emotional, mental si spiritual. Si cel mai mult, dragostea inseamna sa ii permiti celuilalt libertatea totala de a fi el insusi sau ea insasi si sa accepti acea persoana fara sa incerci sa o schimbi.

Problema in multe relatii este ca dragostea vine doar dintr-o parte. Pentru ca o relatie sa fie echilibrata, trebuie sa oferi, dar si sa astepti sa primesti. Si nevoile tale trebuie sa fie indeplinite la fel ca cele ale partenerului tau. Dorinta nestapanita de a continua sa daruiesti fara sa astepti nimic in schimb, sau de a continua sa primesti fara sa astepti sa oferi, nu defineste adevarata dragoste.

A iubi inseamna a iubi. Punct ! Nu pune conditii de tipul „Te voi iubi daca…” „Te voi iubi atata timp cat…” sau „Te voi iubi cand…”. Dragostea care presupune conditii nu este nimic mai mult decat un santaj emotional. Capacitatea unui copil de a iubi se contureaza in jurul varstei de aproximativ doi ani. De aceea este important construiesti parerea de sine a copilului in aceasta perioada. Copilul trebuie sa invete ca el sau ea este acceptat/a pentru ceea ce este si ca dragostea (sau retinerea dragostei) nu este bazata pe actiunile lui sau ale ei.

Deseori, tinerele nu invata ca pot fi iubite pentru ceea ce sunt. Ele simt ca au nevoie de un barbat pentru a se face simti iubite si valoroase. Deseori se vor casatori cu primul barbat care le iese in cale si le spune ce vor sa auda – ca sunt iubite. Simtind inferioritatea ei, barbatul se va juca adesea cu sentimentul ei de imperfectiune si va incerca sa o domine. De vreme ce ea nu se iubeste pe sine insasi, va cauta in mod obsesiv aprobarea si dragostea pe care nu a primit-o cand era copil. Este foarte probabil ca ea sa sfarseasca fie intr-un tribunal pentru divort sau cu un sot care este un alcoolic, care o abuzeaza mental, fizic si emotional, sau poate si mai rau. Daca increderea de sine, acceptarea de sine si acceptarea celorlalti ar fi fost cultivate la o varsta frageda, acest lucru ar fi putut fi evitat.

Intr-o relatie este important sa mentii dragostea. Pentru a face acest lucru, este necesar sa iti dai seama de faptul ca nu sunteti un cuplu, o pereche sau orice altceva. In ciuda abundentei imagisticii poetice, este ad litteram imposibil sa contopesti doua fiinte umane intr-una singura. Sunteti pur si simplu indivizi distincti care au gasit o multime de lucruri pe care sa le impartaseasca unul altuia. Vii pe lume singur, si vei pleca din lumea aceasta tot singur.

Este o nebunie curata sa promiti ca vei iubi pe altcineva pentru totdeauna. Desi este frumos sa auzi pe cineva ca declara ca ne te iubi pentru totdeauna- este o promisiune desarta. Gandeste-te la acest lucru pentru o clipa. Nu poti sa depinzi de faptul ca persoana iubita te va iubi pentru totdeauna, indiferent de ce face el sau ea, deoarece dragostea este o experienta moment cu moment. Dragostea de ieri a fost consumata, dragostea de maine nu este inca, si dragostea de azi poate fi castigata. Adevarul este ca dragostea va continua numai atata timp cat fiecare persoana implineste o nevoie si contribuie la relatie. Si dragostea trebuie sa continue daca o relatie vrea sa ramana unita. Un contract legal nu va face acest lucru !

Pentru a mentine dragostea, unul dintre parteneri nu trebuie sa incerce sa il schimbe pe celalalt. Acest lucru se intampla de prea multe ori si este unul dintre factorii principali care contribuie la despartiri si la divort.

Dragostea, romantismul si entuziasmul sunt toate posibile cand ii permiti partenerului sa isi exprime individualitatea lui sau a ei. Cand o relatie nu este sufocata de cereri si asteptari irationale va deveni si mai apropiata. Cu cat te simti mai independent, cu atat iti vei aprecia mai mult partenerul. Adevarata dragoste depinde de adevarata libertate. Numai aceia care sunt liberi isi pot permite sa iubeasca fara retinere.

Timpul petrecut impreuna ar trebui sa fie devotat motivelor dragostei si impartasirii acelor lucruri care va plac amandurora. Acest lucru va elimina plictiseala si va tine relatia in viata. In acest scop, este vitala dezvoltarea unei personalitati romantice. Fara

romantism, viata unei persoane duce lipsa de magnetism, deci este important pentru tine sa il cultivi. O personalitate romantica iti va spori magnetismul si iti va permite sa atragi oamenii, evenimentele si circumstantele pe care le doresti. Toti avem nevoie de romantism in vietile noastre si suntem recunoscatori celor care ne stimuleaza si ne incurajeaza.

Toate lumea vrea sa fie iubita. Fiecare strain pe care il intalnesti striga in sinea lui, „Te rog iubeste-ma". Cateodata acest lucru este greu de justificat in lumina actiunilor noastre ; uneori, indivizii insisi nu recunosc acest lucru ca fiind foamea interioara pe care o simt.

Majoritatea oamenilor cred ca nu sunt iubiti destul. Acest lucru se intampla pentru ca nu pot sa regaseasca dragostea pe care au simtit-o in copilarie. Si astfel, ei trec prin viata incercand sa recastige aceasta emotie perfecta cautand in exteriorul lor.

Priveste-ti viata. Mergi la bacanie dupa mancare, la cursuri pentru educatie, la doctor ca sa te faci bine, la magazin dupa haine. Asa este si cu dragostea. Mergi la altii dupa dragoste. Ca un morcov pe care-l atarni in fata unui cal, acolo este si dragostea, doar imposibil de atins.

INCETEAZA SA MAI CAUTI PERSOANE CARE SA TE IUBEASCA!

Daca cauti pe cineva sa te iubeasca, vei trece prin viata dezamagit. Dragostea incepe iubindu-te pe tine insuti mai intai. Daca nu te iubesti mai intai pe tine insuti, nu vei putea sa o gasesti la altcineva. Numai cand vei crea dragoste si o vei raspandi in exterior pana va cuprinde totul si pe toata lumea, vei primi dragoste in schimb.

Dar tine minte, nu poti sa dai dargostea ta altei persoane. Poti doar sa fii iubitor. A fi iubitor inseamna sa inveti sa iti iubesti mintea, gandurile, corpul, viata si puterea divina din interiorul tau. Invata sa iubesti obiecte precum copacii, florile, animalele, razele soarelui si tot ce vezi, atingi si gusti.

Ai observat vreodata cum unii oameni au mereu probleme cu masinile lor ? Masinile lor pur si simplu nu le raspund. Totusi, o alta persoana „vorbeste" cu masina ei si ii raspunde fara probleme, calatorie dupa calatorie. Se pare ca pana si lucrurile fara viata simt dragostea. Ridicol ? S-a demonstrat stiintific ca atomii de metal reactioneaza diferit la personalitati diferite.

Sa iubim este una dintre nevoile noastre cele mai puternice. Oamenii de stiinta care studiaza comportamentul au descoperit faptul ca nu lipsa dragostei provoaca dereglari negative de personalitate, ci faptul ca nu oferim dragoste. Un om a demonstrat acest lucru cand se ocupa de o ferma care era o casa pentru baietii si fetele delincvente. La intrarea in aceasta casa, copiilor li se dadea un animal sa il hraneasca, sa aiba grija de el, sa invete sa il iubeasca. Pentru multi dintre ei aceasta a fost prima forma de viata pe care au putut sa o iubeasca. Rata succesului in reabilitarea acestor copii a fost uimitoare, doar pentru ca i-a invatat sa iubeasca.

IUBESTE-I PE CEILALTI

Ideea ca nu putem sa iubim pe altcineva pana cand nu am invatat mai intai sa ne iubim pe noi insine, la suprafata, poate sa para a fi o filosofie foarte egoista. Dar nu este, daca ne dam seama de faptul ca suntem conectati cu fiecare persoana de pe planeta. La fel precum capetele noastre sunt legate de umeri, mainile noastre de brate, picioarele noastre de glezne, fiecare persoana este o extensie a tuturor celorlalti. Daca apare o infectie intr-o parte a corpului uman inseamna ca intregul corp este afectat, a rani o alta persoana mental, fizic sau emotional inseamna ca ne ranim pe noi insine. Din acest motiv, nu putem spune, „La naiba cu toata lumea, voi avea grija doar de mine.” In schimb, vrem sa facem din acest lucru dorinta noastra de a inalta constiinta umanitatii deoarece, ca un lant, rasa umana este la fel de puternica precum este cea mai slaba legatura a ei.

CATEVA ASPECTE IMPORTANTE ALE DRAGOSTEI SI RELATIA LOR CU PROGRESUL TAU INDIVIDUAL

Trebuie sa ramai calm si sa iubesti indiferent de circumstante. Dragostea nu este o stare placida ci o forta care cucereste. Daca cineva iti face ceva care poate sa para injust sau nedrept, invata sa ierti acea persoana, pentru ca iertarea este o parte din dragoste. Noteaza mental ca situatia a venit in viata ta ca o lectie. Felul in care faci fata experientei va determina daca ai inteles sau nu sensul vietii. Daca l-ai inteles, vei putea sa uiti, stiind ca totul se va rezolva spre binele tuturor celor implicati. A transmite victorios ‘lectii de dragoste” inseamna sa atingi noi dimensiuni ale succesului, ale prosperitatii, pacii si implinirii.

Invata sa iubesti tot ce ti se intampla, pentru ca experientele tale iti ofera sansa sa cresti in constientizarea dragostei. Spuneti de mai multe ori pe zi, ‘Cresc in constientizarea dragostei”. Pe masura ce faci acest lucru, iti va imbogati viata in moduri minunate.

Multi oameni trec prin viata urand, criticand sau condamnandu-i pe ceilalti pentru lipsa lor de dragoste.acestia sunt oamenii negativi. Ei sunt foarte talentati cand trebuie sa ii doboare pe ceilalti cu sarcasm ironic si sa ii faca sa se simta foarte nepotriviti si inutili incat acestia fie se retrag, se abtin sau pur si simplu renunta. Oamenii negativi retin dragostea, recunoasterea si complimentele pentru ca ei trebuie sa spuna mereu ce gandesc, indiferent de cat de distructiv este. Ei isi justifica ostilitatea verbala ca fiind „critica constructiva”, o „relatie sincera” sau chiar „apreciere obiectiva”. Cel mai mare talent al lor sta in capacitatea de a gasi si identifica slabiciunile la altii in loc de punctele lor forte.

Cu cativa ani in urma am organizat un seminar pentru cupluri. Unul dintre proiecte consta in faptul ca fiecare persoana sa faca o lista cu zece lucruri bune despre partenerul lui sau al ei. Am oferit un premiu primului care a terminat. Ceea ce a fost interesant, dar nu surprinzator la aceste experiment, a fost faptul ca pana sa termine primul, unii dintre ei nu scrisesera nici macar un lucru. Acesti oameni fie nu doreau, fie nu puteau sa scrie o

caracteristica pozitiva sau un compliment despre persoana cu care isi imparteau viata. Este un fapt cunoscut ca, atunci cand plantele sunt laudate si li se vorbeste pozitiv, ele infloresc si cresc, dar cand sunt condamnate si respinse, se opresc din crestere si chiar se ofilesc. Daca ai acest efect asupra plantelor tale, gandeste-te doar la efectul pe care il ai asupra unei alte fiinte umane ! Puterea Binefacatoare a Dragostei determina succesul pe care o sa il ai in viata. Pentru a avea succes, trebuie sa fii capabil sa faci lucrurile bine.

Exista trei feluri de a face acest lucru : sa faci tu insuti sarcina, sa ceri ajutorul altcuiva, sa te grupezi cu altii sau sa oferi ajutorul.

Prima metoda este cea mai cunoscuta, dar este si cea mai limitanta pentru ca esti constrans de timpul si de efortul pe care tu personal il poti cheltui. Daca citesti biografiile oamenilor de succes, vei observa ca ei devin celebri extinzandu-si castigurile prin eforturile altora. Cu alte cuvinte, ei fac lucruri fie primind fie oferind ajutor.

A oferi ajutor este unul dintre micile secrete cunoscute ale succesului. Faci lucruri ajutandu-i pe altii sa fac lucruri. Daca esti un supervizor, un manager sau un sef, ajutandu-i pe cei inferiori tie sa reuseasca, vei ajunge sa ai tu insuti si mai mult succes. Daca esti profesor, succesul vine direct proportional cu succesul tau in a-i ajuta pe elevii tai sa reuseasca ; vine din faptul ca le arati cum pot sa obtina ceea ce vor ei, nu ceea ce vrei tu. Orice relatie poate sa creasca si sa prospere cand invatam sa ii ajutam pe ceilalti.

Dragostea este modalitatea prin care ii ajutam pe ceilalti sa aiba succes. Se exprima prin capacitatea de a-i face pe ceilalti sa se simta importanti, vii si capabili sa se auto-perfectioneze. Oferindu-le celorlalti recunoasterea si increderea, si subliniind trasaturile lor pozitive, putem sa ii stimulam sa utilizeze cum pot mai bine potentialul lor nelimitat. Unul dintre cele mai bune daruri pe care le putem oferi celorlalti este sa le deschidem ochi sa vada propria lor maretie ; si potentialul de care nu si-au dat seama niciodata ca exista. Despre acest lucru este vorba in „sa iti iubesti aproapele”.

Dar sa ii ajuti pe ceilalti nu merge doar intr-o singura directie. Oferind incurajare si subliniind punctele forte ale oamenilor, ne ajutam si pe noi insine. Acest lucru nu doar satisface nevoia noastra de a oferi dragoste ; intrucat, orice actiune pozitiva genereaza un raspuns chiar mai bun si sporeste increderea de sine totala.

Emmet Fox a exprimat aceasta idee foarte bine cand a spus, „suficienta realizare a dragostei va invinge orice. Nu exista greutate pe care dragostea sa nu o cucereasca, nicio boala pe care sa nu o vindece, nicio usa pe care sa nu o deschida, nicio vina pe care sa nu o depaseasca, niciun zid pe care sa nu il poata demola, niciun pacat pe care sa nu il poata mantui. Dragostea te va ridica pe cele mai inalte culmi.”

Iubesc tot ceea ce fac. Iubesc munca mea. Iubesc sa predau. Si iubesc sa scriu aceasta carte pentru tine !

SECRETUL #7:
IMPORTANTA GANDIRII TALE

Pana in prezent, se stie relativ putin despre mintea umana si principalul ei instrument, creierul. Aflam ca cu cat credem ca stim mai mult, cu atat mai avem inca mult de invatat.

Ca si electricitatea, mintea este o forta folositoare, care a existat si va continua sa existe pentru totdeauna. Puterile ei pun in dificultate imaginatia. In timp ce in fiecare zi, stiinta invata din ce in ce ma mult despre potentialul ei extraordinar, nu trebuie sa asteptam un plan pentru a folosi mintea cu care am fost inzestrati.

Cu cat astepti mai mult, si cu cat mai mult studiezi si cauti in alta parte, cu atat te vei indeparta mai mult de orice ar fi lucrul pe care il cauti. Nu trebuie sa cauti dincolo de ceea ce este inauntru pentru ca increderea in sine si puterea sa rezolve problemele tale si sa faca viata asa cum vrei tu sa fie. Puterea care te-a creat si te-a sustinut, nu te-a conceput pentru ca tu sa trebuiasca sa citesti o carte, sa urmezi un curs, sau sa astepti un progres stiintific pentru a experimenta viata la adevaratul ei potential. De la inceput raspunsurile au fost in interiorul tau. Mereu ai avut intelepciunea, intuitia si resursele mentale pentru a exprima viata complet si perfect.

Peste tot oamenii cerceteaza, se roaga, cauta, se lupta si se straduiesc pentru increderea in sine, dezvoltarea spirituala si lucrurile materiale pe care le doresc, nefiind constienti de faptul ca nimeni si nimic din exteriorul lor nu poate sa ii ajute. Familiile lor nu pot, prietenii lor nu pot, sefii lor nu pot, conducerea nu poate, si nici chiar religia nu poate. Motivul este simplu, atat de simplu ca scapa majoritatii oamenilor. Marele nostru Invatat le-a reamintit ucenicilor lui, ‘ Nu priviti aici, nu priviti acolo, Imparatia Cerurilor se afla inauntrul vostru”. Doua mii de ani mai tarziu, majoritatea oamenilor inca nu au inteles mesajul ca sunt inzestrati personal cu capacitatea de a alege si cu puterea potentiala de a indeplini orice isi doresc.

Educatia, conducerea si religia s-au combinat pentru a crea o atmosfera subtila de dependenta care plaseaza si pastreaza individul intr-o stare de sclavie mentala. Drept rezultat, majoritatea oamenilor cauta ajutor in exetriorul lor. Ei vor ca toata lumea, in special Dumnezeu, sa faca pentru ei ceea ce ei insisi ar trebui sa faca. Nu sunt constienti de faptul ca toata intelepciunea, intuitia, perfectiunea, dragostea si capacitatea de care au nevoie se afla in interiorul lor si aceste mari puteri asteapta sa fie eliberate.

TU, CA PROPRIA TA AFACERE

In scopul studiului tau, vom imparti cele trei faze primare are Mintii in Constient, Subconstient si Supraconstient. De-a lungul acestei explicatii, trebuie sa retii ca nu ai trei minti. Ai o singura minte cu trei faze. Este ca si aerul. Nu exista aerul tau si aerul meu. Exista doar aer prezent peste tot, si noi toti folosim o parte din el. Asa este si cu Mintea. Mintea ta este acea parte din Mintea Universala pe care o folosesti tu, si este impartita in trei faze. Legaturile nu pot fi clar definite asa ca etichetele tin sa fie mult prea precise decat fazele pe care le reprezinta. Faptul de a trai o viata creatoare si a dobandi totala incredere de sine cere ca tu sa te familiarizezi cu cele trei denumiri ale fazelor mintii si sa intelegi functiile principale ale fiecareia. Numesc aceasta asociere a celor trei faze care lucreaza impreuna TU, CEL INCORPORAT. Tot ce ni se intampla pe plan emotional, mental, fizic si spiritual este derularea a ceea ce se intampla in mintea noastra, acea putere electrica extraordinara care este capabila sa reproduca cu exactitate toate sentimentele, gandurile, suspinele, imaginile si stimulii din lumea exterioara.

Gandeste-te la ochii tai si cum functioneaza ei intr-o uimitoare coordonare cu creierul tau pentru a-ti permite sa vezi. De fapt nu vezi cu ochii tai. Ochii tai trimit un mesaj creierului tau, si creierul este cel care isi imagineaza si proiecteaza modelul vibrant a ceea ce „vezi”. Pulsatiile electrice sunt forme de energie care au puterea sa creeze in lumea exterioara orice imaginezi cu exactitate in lumea interioara a mintii tale. Controlandu-ti mintea, iti controlezi si viata.

In urma descompunerii atomului, oamenii de stiinta au descoperit ca se produce o putere extraordinara cand suntem putem sa captam lungimile de unda invizibile ale energiei in univers. Mohammed a vorbitd despre aceasta putere cand a spus, ‘ Descompuneti un atom si in inima lui veti gasi un soare.” Mintea ta este un ciclotron extraordinar care descompune un atom. Poate sa elibereze un curent de energie creatoare dinamica care va forma orice iti imaginezi si imprimi in substanta ei invizibila si o transforma intr-o realitate exterioara. O idee pastrata in minte are capacitatea de a atrage spre ea elementele de care are nevoie pentru a produce orice iti doresti.

Cand trimiteau rachete in vidul nelimitat de timp si spatiu, forte electromagnetice vaste au fost descoperite in univers. Aceste forte actioneaza sub forta legilor atractiei si ale repingerii, aceleasi reguli care controleaza si forta de gravitatie a pamantului, a soarelui si a stelelor. O forta electromagnetica asemanatoare exista in mintea noastra cu sangele tau, in special o solutie salina, fiind cel mai mare conducator de electricitate. Gandeste-te numai la Inteligenta care divide sistemul uimitor cu ajutorul caruia curentii din nervii care se afla in creier sunt transmisi tuturor partilor corpului tau in mod instantaneu. Aceeasi Inteligenta actioneaza in mintea ta pentru a produce ceea ce tu iti imaginezi si pastrezi acolo.

Electricitatea este magnetica. Lumea este plina de electricitate. La fel este si corpul tau. Trebuie sa iti construiesti in permanenta Constientizarea acestui fapt si sa inveti sa generezi magnetismul tau pentru a atrage si nu a repinge lucrurile pe care le doresti in viata.

LEGEA MAGNETISMULUI MENTAL

Legea Magnetismului Mental declara faptul ca vei atrage spre tine lucrurile la care te gandesti in mod repetat. Si, in acest punct trebuie sa ne amintim de ceea ce am spus anterior : nicio persoana nu este ceea ce crede, ci este ceea ce crede !

Legea Magnetismului Mental este asemantoare cu legea magnetismului naturii. Permite-mi sa iti dau un exeplu. Daca iei un magnet din fier, va atrage spre el orice substanta care contine fier. Dar va atrage numai fier si va respinge toate celelalte materiale. CINE SE ASEAMANA SE ADUNA. De ce este um magnet un magnet ? Pur si simplu pentru ca toate moleculele sunt indreptate in aceeasi directe. Puterea lor de atractie fuzioneaza. Moleculele metalului obisnuit se resping si se trag unele impotriva altora. In acest fenomen valoarea unitatii de scop este implicita.

Orice lucru la care te gandesti in mod dominant, fie ca este boala sau sanatate, succes sau esec, abundenta sau lipsa, dragoste sau ura, obiectul atentiei tale va fi atras spre tine. Celulele din creierul tau emit unde magnetice de ganduri care pot sa calatoreasca la infinit. Fiecare celula ete o celula care vrea si se combina cu altele pentru a atrage totalitatea celulor care vor, fie ca sunt negative sau pozitive.

Cel mai important lucru este sa stii exact ceea ce vrei. Daca nu stii, vei atrage numai confuzie. Poti sa spui, „Nu vreau boala, si totusi sunt bolnav”. Dar la ce te gandesti tu de cele mai multe ori ? Care este lucrul caruia ii acorzi cea mai multa atentie ? Boala !

Ernest Holmes, un profesor si un metafizician celebru, a fost abordat de un prieten care suferea de o boala grava. El l-a rugat pe Holmes sa ii trateze boala. Raspunsul lui Ernest a fost, „Boala ta pare sa se descurce foarte bine si singura. Hai sa te tratam pentru sanatate !” Aminteste-ti, CINE SE ASEAMANA SE ADUNA. Pe orice ti-ai concentra atentia, vei crea mai multe la fel.

Oamenii care nu sunt precisi in ceea ce isi doresc cu adevarat atrag in mod constant lucruri care par sa nu corespunda cu dorintele lor. Toata lumea, la suprafata, isi doreste lucruri precum succes, prietenie, dragoste, fericire, siguranta si securitatea, dar pentru ca se concentreaza pe ceea ce nu isi dorec, nu atrag lucrurile pe care le doresc. Unul din zce mii inteleg cu adevarat acest fapt uimitor.

Daca le ceri oamenilor sa faca o lista cu cele mai importante dorinte, vei oberva ceva izbitor de asemanator la listele lor. Lucrurile au ceva in comun : toate sunt pozitive. Asta pentru ca recunoastem fata de noi insine si fata de altii numai acele lucruri de natura pozitiva. Nimeni nu spune niciodata ca vrea sa esueze, sa fie bolnav, sarac, nefericit sau nesigur. Toata lumea pretinde contrariul. Dar aici apare un lucru uimitor : precum magnetul cu polii lui care se resping si cu contrariile care se atrag, pentru fiecare DORINTA POZITIVA, avem una NEGATIVA pe care nu o vom recunoaste si de care deseori nu suntem constienti ca exista. Astfel este foarte important sa stim exact ceea ce ne dorim pentru ca Legea Magnetismul Mental atrage mereu ceea ce vrem cu adevarat. Nu atrage dorintele, capriciile, sau mofturile noastre trecatoare. Majoritatea oamenilor spun ca ei vor sa aiba succes, dar adevarul este ca nu il vor deloc. Nu vor sa faca lucrurile care le vor aduce succes. De exemplu, oamenii nu au succes pentru ca au bani. Au bani pentru ca au succes. Majoritatea dintre noi vrem rezultatele succesului, dar nu

responsabilitatea care vine o data cu el. Cu toata informatia, educatia si pregatirea disponibile astazi, este mai greu sa esuezi decat sa reusesti. Dar succesul ii sperie pe majoritatea si astfel ei esueaza pentru ca, in mod inconstient, le este frica de succes.

Sunt cei care spun ca vor prietenie sau dragoste, si totusi critica, ura, gelozia, invidia si razbunarea le domina atentia. Sunt cei care spun ca vor popularitate si recunoastere, dar in acelasi timp, isi exprima in mode vident dorinta de a avea intimitate. Sunt cei care spun ca vor fericire, si totusi continua sa fie deprimati, furiosi, respinsi, plini de resentimente si se auto-compatimesc. Si lista poate continua. Este simplu ca vei acorda cea mai mare parte a atentiei lucrului pe care il doresti cu adevarat, si lucrului caruia ii vei acorda atentia dominanta va fi al tau prin Legea Magnetismul Mental.

Legea Magnetismul Mental se aplica de asemenea si in cazul radierii gandurilor tale. Daca arunci o pietricica intr-un lac, vei vedea cum se formeaza cercuri in apa. Aceste cercuri ajung in cele din urma la tarm. Daca ai lu adoua pietre de marimi si de dimensiuni diferite si le-ai arunca pe amandoua in acelasi timp la cateva picioare distanta, cercurile lor se vor uni in cele din urma. In lupta viitoare pentru supremație, cercurile mai mari de la piatra mai mare vor invinge cercurile mai mici de la piatra mai mica. Asa se intampla si cu gandurile tale. Cu cat este mai mare gandul, cu cat te gandesti mai mult, cu atat mai usor vor disparea gandurile mai mici. Gandurile pozitive starnesc valuri, care sunt mai mari, au mai multa energie si au vibratii mai puternice. Aceste vibratii mai puternice isi ating obiectivul pentru ca, asemenea pietrei mari din apa, ele creeaza valuri mai mari si mai puternice.

Stiinta poate sa masoare acum valurile gandului. In teste, subiectii sunt capabili sa se gandeasca la un anumit obiect si proiecteaza unda gandului pana cand aceasta este identificata si masurata de un dispozitivul fotografic. Daca, de exemplu, subiectul trebuie sa se comcentreze pe un obiect cum ar fi un triunghi, dispozitivul va produce o fotografie perfecta a triunghiului.

Alte experimente reusite implica fotografii care reprezinta apa potabila obisnuita in timp ce sunt rostite rugaciuni deasupra ei si este binecuvantata. Fotografiile preliminare cu apa aratau niste vibratii foarte subtiri, dar cand aceeasi apa a fost binecuvantata, s-a inregistrat o crestere semnificativa a radiatiei indicand faptul ca puterea unui gand pozitiv poate fi transferata unui obiect.

De fiecare data cand emiti un gand negativ, asa cum inchizi intrerupatorul de curent electric, micsorezi in mod automat magnetismul in corpul si in mintea ta. Gandurile la boala, saracie, ura, resentiment, lipsa si limitare te deconecteaza de la puterea creatoare care magnetizeaza si atrage. Cu cat se intampla mai mult acest lucru, cu atat iti descarci mai mult sursa de putere mentala pana cand moare in cele din urma, ca bateria unui automobil care a fost epuizata. Din fericire, poti sa iti incarci din nou bateria si sa devii un individ cu o putere magnetica din ce in ce mai mare, folosind ganduri si cuvinte pozitive. Aminteste-ti, energia pozitiva creeaza, energia negativa distruge.

Deci este timpul sa incepem sa invatam cum actioneaza mintea noastra si cum putem sa folosim procesul corect al gandirii pentru a magnetiza si a atrage lucrurile bune pe care le vrem in experienta noastra de viata. In acest capitol, ne vom familiariza cu prima dintre fazele puterii mintii : SUPRACONSTIENTUL.

FAZA SUPRACONSTIENTA A PUTERII MINTII

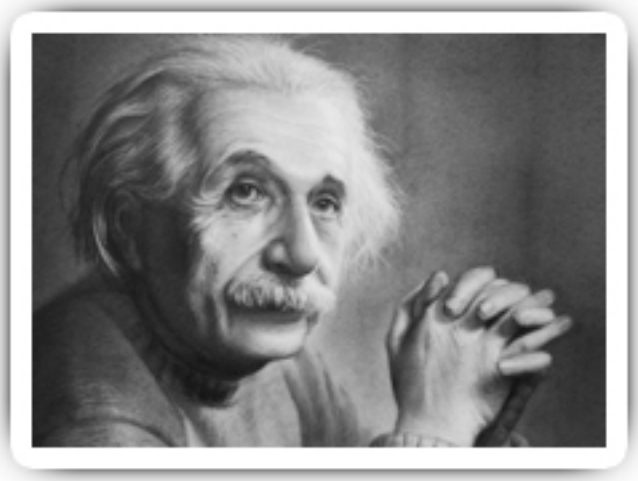
Mintea sau Inteligenta Creatoare a fost denumita in diverse feluri- de filosofi, psihologi si mistici- de-a lungul secolelor. Un exemplu antic si interesant al utilizarii ei il priveste pe Moise care a auzit o voce vorbindu-i dintr-un tufis in flacari. Cand a raspuns de buna voie, i s-a aratat cum sa conduca Triburile Ratacite din desert spre libertate.

Cand a fost intrebat cine l-a ghidat, el a raspuns, „EU SUNT m-a trimis".

Cu siguranta se referea la Inteligenta Creatoare din fiecare fiinta umana.

Experienta lui Moise demonsteaza ca, in interiorul fiecaruia dintre noi se afla un centru de putere care cunoaste calea cea mai buna pentru noi ; un tinut al Ideilor Absolute care nu poate sa fie gresit. Aceasta Sursa pe care o putem contacta oricand dorim noi, ne da mereu informatiile de care avem nevoie pentru a ne calauzi drumul din locurile aride in campuri mai productive. William James a numit aceasta Putere Transcendentala Supraconstientul. Emerson s-a referit la ea sub demunirea de Mintea Universala. Indifferent de cum o numesti, crede doar ca ea exista cu adevarat, si pentru ca stie mereu care este calea cea mai buna pentru tine, poti sa captezi potentialul nelimitat pentru a primi ideile creatoare de care ai nevoie pentru a-ti rezolva probeleme si pentru a crea viata pe care ti-o doresti.

OAMENI IMPORTANTI AU FOLOSIT ACEASTA PUTERE



Poti sa iti contruiesti increderea de sine totala eliberandu-ti potentialul nelimitat prin puterea mintii tale. Asa cum un artist isi formeazz mai intai o imagine in mintea lui, legea atractiei magnetice poate sa iti aduca ceea ce iti imaginezi in detaliu. Clara Barton a folosit aceasta putere. Si-a imaginat cum ii ajuta pe oamenii nefericiti, si din aceasta a luat nastere Crucea Rosie. Ioana d"Arc a auzi voci care o chidau si Mintea Creatoare a condus-o spre victorie. Biblia vorbeste de aceasta putere din interior care cunoaste tot. Marele Invatat s-a referit la ea destul de simplu cand a spus, „Nu eu, ci Tatal din interior, face totul." „Tatal din interior" este o metafora pentru Mintea Universala sau Inteligenta Creatoare.

Majoritatea oamenilor cred ca exista o Putere Superioara care controleaza si transmite ordine universului. Intelegerea conceptului de Putere Superioara difera de la individ la individ si de la un grup la altul, dar majoritatea vor fi de acord cu faptul ca exista. Daca ai ajuns atat de departe, atunci trebuie sa ajungi in cele din urma la concluzia ca exista un mod in care aceasta Putere poate sa comunice cu noi si noi putem

sa comunicam cu ea, asa cum au facut toti marii invatati si ganditori. Realizam contactul prin faza Supraconstientului.

Putem sa facem acest lucru cand ne linistim constientul. Este foarte important sa ne acordam in mod regulat timp in programele noastre ocupate sa stam nemiscati, sa ne linistim constientul si sa permitem Supraconstientului sa vorbeasca si sa ne indrume. Nu ne vorbeste in engleza, franceza, italiana sau orice alta limba. Ne vorbeste prin intuitie, care se manifesta ca un sentiment sau o dorinta. Cand primim sentimente intuitive din partea Supraconstientului, suntem indrumati catre oamenii, locurile si circumstanta de care avem nevoie pentru a ne indeplini scopul creator.

Potem sa vedem imediat aceasta putere intuitiva cum se exprima in regnul animal. Priveste o pasare care isi construieste cuibul. Nimeni nu a invatat-o cum sa isi construiasca unul. Se bazeaza numai pe ghidarea intuitiva care ii arata cum sa isi construiasca perfect cuibul. In regnul animal, numim acest lucru instinct, la oameni el se numeste intuitie. Aceeasi intuitie ghidata, indreptata spre mintile noastre ne ve arata cum sa ne construim vietile perfect o data ce devenim deschisi si receptivi la ea.

Aminteste-ti ca faza Supraconstientului este regatul ideilor absolute. Stie calea perfecta asa ca nu poate sa greseasca niciodata. Cand invatam sa avem incredere in ea, vom face mai putine greseli, pentru ca vom fi indrumati de Intelepciunea Infinita. Aceasta este Sursa intelepciunii care a indrumat toatr mintile importante.

PUTEREA CREATOARE PURTATA DE DORINTA

Inteligenta Creatoare isi poarta Puterea Creatoare prin dorinta. Intreaga noastra lume a fost construita pe baza gandurilor magnetice ale celor care au avut dorinta de a crea, de a merge mai departe si de a conduce omenirea. Dorinta este samanta implinirii.

Inteligenta Creatoare iti vorbeste prin intuitie. Aceasta Intuitie se manifesta ca o dorinta de a face ceva creator. Dorinta face minuni prin puterea intelegatorului sistem nervos. Cand vrei ceva destul de puternic, dorinta se intipareste in subconstientul nostru. Emotia este apoi transmisa nervilor si muschilor din corpul tau si esti indemnat sa o indeplinesti. Cel mai important lucru pe care trebuie sa ti-l amintesti despre dorinta este, daca doresti sa faci ceva creator, ai de asemenea in interiorul tau mijloacele indeplinirii. Inteligenta Creatoare nu ti-ar fi dat dorinta daca acel potential nu era posibil pemtru tine. Cu alte cuvinte, orice dorinta ai avea, indiferent de cat de exagerata ar parea, duce cu ea abilitatea si mecanismele de a o face sa devina realitate. Orice persoana care a realizat ceva care merita sa fie facut a inceput de la o dorinta. Pentru majoritatea dintre acesti oameni, indeplinirea acestei dorinte parea indepartata, dar increderea in ei si in Puterea Creatoare, le-a permis sa dezvolte talentele, aptitudinile si capacitatile pentru a o face sa devina realitate.

Ceea ce vrem sa spunem este ca orice ti-ai dori acum poate deveni realitate. Daca doresti bunastare materiala, vei fi condus catre circumstanta care iti va aduce o avere. Daca iti doresti prieteni, vei fi indrumat ca oamenii potriviti. Daca iti doresti un nou loc de munca, vei fi ghidat catre slujba potrivita. Dar toate acestea trebuie facute prin intermediul Imaginatiei tale Creatoare.

SECRETUL #8:
CHEIA DE AUR A IMAGINAȚIEI CREATIVE.

Întreaga lume este o scena, iar oamenii simpli actori (Shakespeare)

In teatru este creat un “vis” pe care, conform concepției aristoteliene asupra visului, audiența accepta sa îl considere real. Limitările pe care ni le-am impus sunt la fel de ireale precum ceea ce se întâmpla pe scenă, deoarece am ales sa îmbrățișăm tot ceea ce ține de ficțiune. Chiar daca trebuie să acceptăm realitatea momentului, nu suntem legați de ea pentru totdeauna. Stă in puterea noastră să schimbăm viitorul prin propria imaginație.

Limitele personale pe care le-am acceptat pot fi încălcate oricând dorim. Imaginându-ne în mod constant ceea ce ne dorim cu adevărat, putem evada din vechiul scenariu şi impune o poveste complet diferită. Cu alte cuvinte, ne putem elibera de limitele care ne constrâng.

Imaginația controlează lumea

“Mai importantă decât cunoaşterea este imaginația”. Aceasta declarație a fost făcută de către unul dintre cele mai mari genii ale ştiinței şi matematicii, Albert Einstein.

Una dintre cele mai mari forțe din univers este puterea imaginației. Progresul uman s-a dezvoltat direct proporțional cu imaginația colectivă. In timpul călătoriilor mele, nu am încetat sa fiu uimit de gigantica rețea de transport aerian. De câtă imaginație a fost nevoie pentru a o face sa funcționeze. De la primul zbor al omului până la conceptual multidimensional de transport aerian comun, fiecare fază a trebuit să fie mai întâi o idee în mintea cuiva înainte de a putea deveni reală. Asemeni tuturor vizionarilor, acei care au îndrăznit să conceapă ideea de călătorie multidimensională au trebuit să străpungă gândirea limitată a celor care au văzut ideile lor ca fiind imposibile.

Leonardo da Vinci a scris aceste cuvinte profetice pe prima machetă a primei sale maşinării de zbor: “Omul va prinde aripi.” Maşinăria sa a zburat câțiva metri, însă conducătorii bisericii acelor timpuri, etichetând-o ca pe un instrument al diavolului, l-au forțat sa o distrugă. Timpul i-a dat dreptate lui da Vinci. Acum, bărbații şi femeile au

într-adevăr aripi!

Aspectul dinamic al imaginației este actul formării de imagini mentale a ceea ce încă nu există în lumea fizică. O altă capacitate este crearea de noi idei şi combinații de idei stimulate de şi bazate pe experiențe anterioare. Imaginația creativă ne duce cu un pas mai departe decât formarea imaginilor mentale. Ea face lucrurile să prindă viață. Atunci când ne imaginăm creativ ceva, facem ca acel lucru să înceapă să existe deoarece a fost format, pentru prima oară, în mințile noastre. Imaginile noastre conțin putere creativă. Ele sunt schimbate prin intermediul puterii Inteligenței Creative.

Mijloacele actuale prin care lucrurile prind viață în lumea exterioară sunt un mister. Totuşi ştim că dacă plantăm un grăunte de porumb în pământ, el va produce un lujer şi câteva spice de porumb pe el. Nu cunoaştem secretul naturii de a extrage substanța din sol pentru a-şi duce la îndeplinire noua creație. Imaginea sau întruchiparea lujerului de porumb este ferecată în interiorul grăuntelui.

Sămânța pe care o plantezi atunci când îți doreşti o anumită recoltă este o idee. Va produce ceea ce tu plantezi: porumb, grâu, roşii, buruieni, ciulini sau mătrăgună otrăvitoare. Totul depinde de natura seminței. Oricare ar fi ideea pe care o păstrezi în minte, fie ea pozitivă sau negativă, constructivă sau destructivă, ea va scoate la iveală propriul caracter. Gândurile bune atrag după ele situații de acelaşi fel, “Cum este la suprafață, la fel şi în adâncime”, ca să îi citățm pe filosofi. Imaginația creativă este o sursă puternică. Întreaga industrie din sudul Statelor Unite a fost schimbată de imaginația creativă a unui singur om. Intr-o seară pe când era la el acasă, a văzut pisica încercând să scoată canarul printre barele coliviei. Cum barele protejau canarul, pisica nu s-a ales decât cu o lăbuță de pene. Aceasta l-a determinat pe om să îşi imagineze o gheară de oțel smulgând bumbacul dintr-o plantă de bumbac. Si astfel Eli Whitney a inventat ceva fantastic: maşina de egrenat.

Imaginația creativă poate fi folosită în scopul depăşirii problemelor lumii. Niciodată nu trebuie să vedem o situație ca fiind fără scăpare sau fără ieşire. Credința conform căreia ne aflăm pe calea autodistrugerii pur şi simplu nu este reală. Profeți care vestesc damnarea şi moartea au existat de la începuturile istoriei, dar s-au înşelat de fiecare dată. Atunci când lucrurile au arătat în modul cel mai deprimant cu putință, au apărut indivizi cu imaginație creativă care ne-au adus împliniri şi mai mari.

Toate problemele nu sunt de fapt decât oportunități ascunse. Simbolistica lor, şi anume criza, este formată de fapt din alte doua simboluri: unul pentru problema, unul pentru oportunitate. Având ideea aceasta în minte, ar trebui sa examinăm cu grija fiecare aşa-zisă criză din viața noastră pentru a găsi oportunitățile ascunse din ea.

Faza conştientă a puterii minții

Faza conştientă a puterii minții este cea mai limitată, deoarece informațiile pe care le deține îi parvin prin intermediul celor cinci simțuri: auz, gust, miros, văz şi tactil. Din moment ce simțurile noastre ne pot înşela, adeseori acceptăm concepte false, valori şi credințe care au ajuns până la noi prin faza conştientă a minții.

Conştientul este obiectiv. El observă, este raţional şi este locul în care rezidă puterea voinţei. El poate fi asemănat unui gardian care protejează ruta de acces către subconştient. Conştientul ilustrează toate datele primite şi îi permite subconştientului să accepte doar ceea ce el percepe ca fiind „adevărat”, chiar dacă ceea ce percepe nu este adevărul ci o certitudine greşită.

Ceea ce percepem conştient poate fi insultător de cele mai multe ori. Atunci când privim in depărtare, cerul şi pământul par să se întâlnească; curcubeul pare să dispară in pământ iar şinele de cale ferată par să se întâlnească după o anumită distanţă. Aceste distorsiuni sunt rezultatul imaginilor şi mesajelor false din conştientul nostru. Boala, sărăcia, îngrijorarea, disperarea si lipsa oricărei speranţe reprezintă în egală măsură imagini eronate provenind din conştient pe care le-am acceptat si pe care am ales să le programăm in subconştientul nostru.

Pentru a ne elibera de limitele conştientului, trebuie sa căutam in interiorul nostru sursa adevărului. Acesta poate veni doar din interior. A continua căutarea sa in exterior este a continua sa probam aceleaşi condiţii care ne-au încetinit deplasarea. Din acest motiv, trebuie sa dam ascultare intuiţiei din Supraconstient, sa preluam acea informaţie in conştient si sa o programam in mod voit in subconştient pentru a crea experienţa pozitiva dorita. Pentru a putea face acest lucru, trebuie sa aruncam o privire la Duhul fermecat din interior.

TREZESTE DUHUL MAGIC DIN TINE

In povestea „Lampa lui Aladdin” ni se prezintă un duh fermecat care îndeplineşte orice dorinţa a lui Aladdin. Tot ceea ce trebuia sa facă acesta era sa frece lampa si duhul apărea. In jurul nostru exista un astfel de duh, mult mai puternic, gata sa îndeplinească orice comanda. In cazul in care nu aţi fost conştienţi de existenta sa, se poate ca acesta sa fi fost adormit timp de mulţi ani. A sosit momentul sa îl treziţi! Fie intuitiv, fie bazat pe cunoştiinţe, oameni de succes au devenit conştienţi de-a lungul secolelor ca si ei poseda o putere care le-ar putea servi in acelaşi mod in care duhul l-a servit pe Aladdin. Ei au făcut apel la aceasta putere pentru a-i ajuta sa creeze mar opere de arta, sa compună, sa inventeze, sa scrie sau sa construiască afaceri. Scribii biblici ştiau de aceasta putere când au scris: „In felul in care gândeşti cu inima, aşa eşti”. Folosind „inima” ca si sinonim pentru subconştient, ceea ce spuneau ei cu adevărat era: „In felul in care gândeşti in subconştient, aşa eşti”.

Deşi iesit din comun de talentat si posesor al unei abilitaţi nelimitate, subconştientul este un servitor, iar ca si servitor, el trebuie Comandat. El nu se poate comanda pe sine. De fapt, el reprezintă un mecanism automat si impersonal care va produce orice ii ceri in mod persistent. El este un partener valoros, competent si demn de încredere care iţi va oferi toate informaţiile necesare creării vieţii pe care ti-o doreşti.

Am spus mai devreme sa subconştientul răspunde in funcţie de credinţele si convingerile pe care conştientul le deţine. Acesta alege ceea ce el considera ca fiind adevărat, iar subconştientul accepta fără nici o indoiala ceea ce primul dictează. Este important sa ne amintim ca subconştientul va accepta eşecul la fel de repede ca si

succesul si va pune a dispoziţie mijloacele producerii oricărui dintre ele.

Chiar in acest moment subconştientul lucrează contra sau pentru tine. Prin conştient, el simte si înregistrează toate experienţele mentale, fizice, intelectuale si emoţionale, depozitând informaţia in scopul unei utilizări ulterioare. Suma tuturor acestor experienţe determina nivelul prezent al Conştiinţei dumneavoastră.

Procesul gândirii corecte

Aşa cum am mai spus, conştientul este in mare măsura influenţat de cele cinci simţuri, de aceea este uşor de văzut de ce devenim confuzi atunci când utilizam doar conştientul pentru a obţine răspunsurile corecte la problemele cu care ne confruntam. Cele cinci simţuri nu ne transmit adevărul in majoritatea timpului, de aceea acceptam, respingem si facem conexiuni bazându-ne pe ceea ce ar putea fi o certitudine greşita.

A privi o situaţie si evalua informaţia bazata doar pe conştient înseamnă a privi efectul si nu cauza. Aceasta ne determina sa emitem judecăţi de valoare atât asupra noastră cat si a altora. Si evaluam ceea ce vedem, auzim sau simţim ca si cum ar fi intr-adevăr Adevărul. Vieţile atât de multor oameni sunt afectate de probleme in mod constant tocmai pentru ca acţioneze si iau decizii bazate pe ceea ce percep prin intermediul conştientului.

Ceea ce trebuie sa facem este sa privim in profunzime si sa cerem Supraconstientului îndrumări. Atâta timp cat ne bazam numai pe conştient, vom continua sa facem greşeli si sa devenim dezamăgiţi si frustraţi.

Procesul gândirii corecte funcţionează in felul următor:

1. apelaţi la Supraconstient pentru îndrumări. Acestea nu pot fi greşite deoarece provin de la o inteligenta superioara.

2. utilizaţi conştientul pentru a programa informaţia in subconştient.

3. comandaţi subconştientului sa duca la îndeplinire aceasta informaţie.

Lucruri pe care ar trebui sa le ştiţi despre subconştient

1. subconştientul tău este stabil si eficient in proporţie directa cu transparenta si calitatea informaţiilor transmise către acesta.

2. orice iţi imaginezi ca fiind real in mod repetat si însoţit de emoţie in subconştient se va transforma in realitate pentru tine.

3. subconştientul tău iţi va arata clar ceea ce el înţelege ca fiind dorinţele ce iţi aparţin.

4. subconştientul tău nu analizează motivele, insa înregistrează cu deosebita acurateţe orice si tot ce ii prezintă conştientul tău.

5. subconştientul tău iţi va reprezenta circumstanţele, oamenii si condiţiile de împlinire a dorinţelor tale.

6. el nu iți va îndeplini scopurile sau dorințele in mod automat. Trebuie sa i-o ceri şi să ii spui exact ce iți doreşti.

7. atunci când ii ceri ceva, subconştientul la rândul sau ii va cere conştientului sa recunoască oportunitățile, oamenii si circumstanțele necesare împlinirii dorințelor tale.

Cum sa iți programezi duhul interior

Subconştientul răspunde la trei lucruri:

1. Verbalizarea:

Exista o putere extraordinara in cuvinte. Ele iți pot construi sau distruge viata. Ele te-au făcut ceea ce eşti in acest moment. Vorbirea cu sinele este de fapt gândirea transpusa in cuvinte, deci felul in care iți vorbeşti are un efect profund asupra sentimentelor, acțiunilor si împlinirilor tale. Ceea ce iți spui determina tot ceea ce faci. Cuvintele pot schimba chiar si tensiunea, ritmul de bătaie al inimii si respirația.

Subconştientul accepta fără îndoieli cuvintele pe care le folosim pentru a-l programa, fie ele pozitive sau negative. Afirmațiile pozitive ne construiesc viata, in timp ce afirmațiile negative ne-o distrug. Gândeşte-te puțin la acest lucru in acest moment. Utilizezi vreuna dintre aceste afirmații negative?

Nu îmi place locul meu de munca.

Îmi fac griji des.

Nu voi avea niciodată bani.

Nu pot sa renunț la fumat.

Nu pot sa mă înțeleg cu acea persoana.

Nu mai sunt la fel de spontan ca înainte.

Nu am suficient timp la dispoziție ca sa fac ceea ce vreau.

Nu am deloc răbdare.

Aşa sunt eu.

Nu am nici un talent.

Am nevoie de odihna.

Nu sunt perfect.

Nu pot sa slăbesc orice as face.

Am prea multe de făcut.

Mi-e greu sa cunosc oameni noi.

Am o memorie scurta.

Răcesc întotdeauna.

Nu mă simt prea bine.

Nu sunt in stare sa îmi amintesc numele persoanelor.

Bineînțeles, lista ar putea continua la nesfârşit, dar este îndeajuns de lunga ca sa îți arate modul in care ne autoprogramăm - uneori fără chiar sa ne dam seama. Subconştientului I se cere sa duca mai departe aceste comenzi si de aceea ajungem sa experimentam boala, sărăcia, limitarea si eşecul. Ceea ce trebuie sa faci este sa îți monitorizezi vorbirea cu sinele şi să respingi asemenea afirmații echivalente cu autoînfrângerea. Singura cale de a face asta este aceea de a-ti programa mintea cu afirmații pozitive. Repeta-le pana când subconştientul le accepta ca fiind reale.

Atunci când spui mereu ca eşti bolnav, subconştientul este forțat sa te facă sa te simți bolnav; daca afirmi ca eşti sănătos, el este forțat sa te facă sănătos. Nu repeta o situație contrara spunându-ti ca te simți fantastic, iar când cineva te întreabă in minutul următor cum te simți, sa ii răspunzi “teribil” doar pentru a-i atrage compasiunea. Aceste schimbări aduc confuzie in subconştient. Daca vei face asta, vei descoperi ca nu vei mai putea sa faci schimbările pozitive pe care le doreşti.

2.Sentimentele si emoțiile

Emoția reprezintă sursa creativității. Nici un act creativ nu este dus la îndeplinire fora prezenta emoției. Subconştientul răspunde la sentimente si emoții mai mult decât la orice altceva. Repetiția in sine nu este la fel de eficienta in lipsa emoției. Este important de interes ca emoțiile negative ca frica, anxietatea, frustrarea, gelozia sau ura vor lucra cu aceeaşi putere precum opusele lor pozitive. De aceea sunt aşa distructive. Vorbirea cu voce tare sau ascultarea muzicii in timp ce utilizam repetiția pentru a programa o idee in subconştient va creste intensitatea vibrațiilor si va ajuta la îndeplinirea mult mai rapida a procesului. Studiile psihologice au arătat ca programarea subconştientului poate fi făcuta cu pana la optzeci si cinci la suta mai repede prin utilizarea muzicii si a înregistrărilor vocale.

3. Vizualizarea

Imaginarea sau vizualizarea este puterea mintii de a produce imagini.

Subconştientul răspunde la imagini si reprezentări aflate pe ecranul tău mental. Se poate spune ca subconştientul este antreprenorul care îți va construi viata. Tu eşti arhitectul iar imaginația ta proiectul. In mintea ta se derulează in mod constant un film in care tu eşti personajul principal. Aceste imagini îți determina comportamentul si tipul de viata pe care o duci. Deții puterea de a-ti crea mental o viata noua. Orice poți vizualiza, poți avea. Daca îți poți vedea dorințele DEJA INDEPLINITE, acest lucru va deveni o profeție îndeplinita prin forte proprii. Lucrul la care te gândeşti şi pe care ti-l imaginezi astăzi este o indicație clara a ceea ce vei experimenta in viitor. Din moment ce acest lucru este adevărat, de ce sa nu te imaginezi având, făcând sau fiind in locurile in care vrei. Gândeşte-te cum ar fi sa te bucuri de ele. Vizualizează detaliile - locuri, culori si persoane - pe cat de real poți. Si cel mai important - trebuie sa te încadrezi si pe tine in peisaj. Fa-ti rost de un carnețel si denumeşte-l “Schița destinului meu”. In el pune poze colorat ale lucrurilor pe care le vrei ale locurilor in care vrei sa ajungi sau a lucrurilor pe care vrei sa le faci. Uita-te la poze in fiecare zi si lasă-le sa se afunde in subconştientul tău. In curând vei stăpâni tehnica vizualizării iar cu timpul dorințele tale vor deveni realitate.

Subconştientul-un mecanism creative automat

Iţi poţi antrena creierul sa îndeplinească orice act iţi doreşti. Atunci când un mare pianist cânta cu uşurința, poți fi sigur ca a petrecut ani in construirea tiparelor perfecțiunii in subconştientul sau. Subconştientul sau stochează aceste amintiri si le eliberează sub control automat aşa încât el nu trebuie sa se gândească pe ce clapa sa apese de fiecare data când vrea sa cânte o nota diferita.

Subconştientul tău este un mecanism creative automat care iți poate rezolva problemele si schimba viata mult mai repede decât conştientul singur. Mai mult, l nu este niciodată limitat deoarece poate fi antrenat si reantrenat. Atâta timp cat vei continui sa iți imaginezi ceea ce vrei , asemeni unei torpile de submarin programata sa isi caute obiectivul, subconştientul va uita greşeli, va schimba cursuri, se va autocorecta si te va aduce pe ruta potrivita, toate acestea in mod automat!

Deja deții acel lucru

Cheia eliberării puterii subconştientului este sa capeți senzația ca funcționează deja. Trebuie deci sa iți imaginezi rezultatul final. Simte ca poți sa ai ceea ce iți doreşti. Simte ca este deja al tău. Simte bucuria si entuziasmul acum!

In timp ce iți imaginezi ceea ce vrei, conştientul limitat va încerca sa conspire împotriva ta prin intermediul intelectului. Acesta ar putea sa iți spună ca ceea ce iți doreşti nu poate fi atins; este imposibil. Nu accepta aceasta afirmație ca fiind adevărul. Nu uita ca informațiile din conştient sunt limitate de către cele cinci simțuri. Încrede-te in schimb in sistemul de ghidare din subconştient.

Daca iți doreşti o maşina noua, mergi la un dealer si fa rost de nişte broşuri. Uita-te la poze des. Vizitează showroomul des si uita-te la maşina ta. Fa un test drive. Comporta-te ca si cum maşina ar fi a ta deja. Comporta-te ca si cum tocmai ai fi cumpărat-o si iți va fi livrata in curând. Cumpăra-ti ceva sa se asorteze cu ea!

Mulțumeşte in avans pentru ceea ce intenționezi sa faci. Asta iți va părea poate ciudat daca nu vei căuta sa înțelegi principiul. Dar mulțumind in avans este o cale de a recunoaşte ca ceea ce iți doreşti este pe cale sa se realizeze. Odată ce ai acceptat asta, condițiile se vor schimba deoarece vei atinge o dimensiune mai înalta a conştientului decât cea in care ai lucrat pana in acest moment. Vei intra intr-o stare de atracție magnetica.

SECRETUL #9:
ALEGEREA DESTINAȚIEI

O viata fericita si de succes implica devotament in îndeplinirea planului unei vieţi împlinite. Daca nu ii dam in mod conştient vieții scop si direcție, vom fi ca un vas fără căpitan care sa o conducă sau fără o harta care sa ii directionezi cursul. Acest tip de vas este destinat sa sfârşească naufragiat pe vreo insula părăsită sau si mai rău, scufundat pe fundul mării.

In viata, atât de multe oportunităţi trec pe langă noi deoarece nu ştim încotro ne îndreptam. Daca privim cu atenție vom observa ca exista o Forța inteligenta in univers care dezvaluie un Plan Mareț al creației. Tu si eu suntem parți ale acestui plan. Daca privim la stele, viata animala, cea a plantelor si marea, este uşor pentru noi sa vedem ca toate sunt componente ale unui univers foarte ordonat.

Orice deține un loc si o rațiune de a fi. Analizând de la macrocosm la microcosm devine evident ca tu si numai tu te potriveşti intr-un anumit loc intr-un mod ordonat si dezirabil. Este posibil ca problemele tale sa existe in mod special deoarece nu te afli in locul care îți era destinat. Exista lucruri pe care ar trebui sa le faci si pe care le neglijezi sau eviți. Nu apreciezi la adevărata valoare faptul ca eşti un individ unic cu un loc special si un scop de îndeplinit. Contribuția ta la viata poate părea neînsemnata, insa ca si parte a planului Arhitectului Suprem eşti la fel de însemnat ca si cea mai prestigioasa persoana pe care o cunoşti.

Tot ceea ce s-a întâmplat de-a lungul timpului este parte a desfăşurării Planului Mareț. Toate marile realizări ale lumii, in oricare domeniu au fost posibile deoarece indivizii au ascultat de Îndrumarea din Interiorul lor care a manifestat o dorința puternica si care i-a determinat sa acționeze pentru a o îndeplini. Pentru alții, dorințele par sa fi fost imposibil de îndeplinit. Dar cei care creeaza au in egala măsura un scop si o direcție. Ei si-au dat seama ca nu sunt nişte simpli buşteni care plutesc fără ținta in ocean, ci indivizi cu un control deplin asupra destinului lor. Studiile psihologice in ceea ce priveşte performanta personala arata ca indivizii care au un plan si scopuri bine determinate pentru viețile lor sunt mai fericiți si mai plini de succes decât cei care nu poseda aşa ceva.

In acest stadiu al dezvoltării, este important sa iți faci un plan pentru viata, unul care sa utilizeze toate talentele si abilitățile tale. Trebuie sa iți faci timp acum pentru a-ti da seama ce vrei sa faci si cat de departe vrei sa mergi. In caz contrar, asemenea unui vas fără căpitan, viata ta va sfârşi intr-un naufragiu.

Analizează fiecare parte a vieții tale si construieşte un plan care sa ilustrez unde vrei sa te îndrepți, ce vrei sa faci, si cel mai important, cu vrei sa FII! Daca faci acest lucru vei şti atunci când faci progrese. Cu altfel ar fi posibil sa ştii când ai succes sau când faci progrese daca nu iți stabileşti un scop sau o destinație? Odată ce ai început sa faci asta, vei descoperi plăcerea satisfacția si valoarea acțiunii de a face planuri detaliate pentru lucrurile pe care vrei sa le realizezi.

Unul dintre secretele de baza in atingerea obiectivelor este ruperea telurilor mari in teluri mai mici. Nimic nu este cu adevărat dificil daca este divizat in doua parți. Pe măsura ce fiecare parte – fiecare tel de scurta durata – devin realitate, satisfacția care deriva din atingerea lui reprezintă un imbold pana la următoarea piatra de hotar. Eşuând in înțelegerea acestui principiu, mulți oameni rezista tentației de a stabili teluri mărețe deoarece efortul total depus in atingerea lor poate părea copleşitor.

Un singur pahar de apa poate forma o ceata deasa. Daca desparți apa in şaizeci de mii de milioane de picături, ea poate acoperi un întreg bloc, si se poate întinde la inaltime de o suta de picioare. La fel si eforturile tale. Aplicate in fiecare zi, vor face aceeaşi impresie la sfârşit.

In jocul stabilirii unui țel rata de succes de suta la suta nu reprezintă o cerința. Chiar daca nu îndeplineşti tot ceea ce ti-ai propus, tot vei fi cu un pas in fata decât daca pur si simplu nu ai fi făcut nimic, cum este cazul atât de multor oameni. Este un fapt dovedit ca telurile, chiar daca împlinite sau nu, schimba intr-un mod constructiv viețile oamenilor. Ele direcționează energia noastră mentala înspre canalele pozitive. Tot ceea ce este necesar este sa ştii ceea ce vrei , ceea ce vrei sa îndeplineşti si cum vrei sa FII.

Ce vei dobândi?

Poți avea totul in viata, daca vei fi definit de ceea ce vrei. In majoritatea timpului suntem prea vagi in identificarea cu exactitate a ceea ce ne dorim. Aşadar, multe dintre telurile noastre dispar in regatul gândirii bazate pe dorința. Oamenii îmi spun adeseori „Nu ştiu ce îmi doresc cu adevărat.” Aceasta nu este decât o scuza pentru a nu acționa. A nu lua niciodată o decizie înseamnă a nu face niciodată o greşeala! Teama lor de a nu fi respinşi sau de a nu eşua si nevoia de acceptare ii țin prizionieri.

A nu decide însemna de fapt a decide, asta deoarece deciziile sunt inevitabile. A nu alege succesul este echivalent cu a alege eşecul. Problema indeciziei este ca naşte frustrare. Suntem conştienți ca ar trebui sa facem ceva creativ dar in loc de asta, ne mulțumim cu indecizia si sentimentele de dubiu asupra sinelui si insuficienta.

Vei simți un imens val de încredere in sine si putere daca iți vei fac timp sa iți alegi un țel demn si sa iți faci un plan pentru viata. După selectarea telului, evaluează-l înainte de a-l prezenta subconştientului. Foloseşte-te de procesul de punere in scena de mai jos si

întreabă-te:

1. chiar îmi doresc asta pentru mine sau este ceva ce cred ca ar „trebui” sau „ar fi cazul” sa fac?
2. este corect in funcţie de sistemul meu de valori?
3. cred ca este posibil?
4. voi fi o persoana mai buna când îl voi îndeplini?
5. pot sa mi-l imaginez sub toate aspectele?
6. am încredere totala ca Inteligenta Creativa din mine mă va ajuta sa îmi îndeplinesc scopul?

Daca răspunsul este „da” la toate aceste întrebări, atunci următorul pas consta in întocmirea planurilor. Pentru a face asta, trebuie:

1. sa ai un enunț clar al țelului tău. Subconştientul răspunde atunci când eşti clar.
2. stabileşte o data fixa pentru începerea programului.
3. stabileşte o data exacta pentru atingerea scopului.
4. întocmeşte un plan scris de acţiune.
5. întocmeşte un orar pentru o recapitulare periodica a planurilor pentru schimbări si împrospătări.
6. păstrează in buzunar sau poşeta o fraza scurta despre țelul tău scrisă pe un bilețel. Priveşte-o des in fiecare zi. Daca este posibil, pune si o poza a țelului tău pe ea de asemeni.
7. concentrează-te pe o dorința sau provocare specifica
8. inventează o fraza sau afirmație pozitiva despre țelul tău.
9. întotdeauna mergi la culcare imaginându-ti telul pe care ti l-ai propus.

Dobândeşte obiceiul scrisului

Majoritatea oamenilor nu se obosesc sa scrie descrierea exacta a ceea ce isi doresc. Odată, la seminarul meu, am distribuit foi de lucru pentru a-i ajuta pe oameni sa facă acest lucru si totuşi mai puțin de cinci la suta dintre cursanți le-au folosit.

Mai mulți au fost de acord ca ideea a fost buna, dar au simțit ca detaliile implicate le dădeau prea mare bătaie de cap. au spus ca nu era necesar pentru ca isi puteau aminti ceea ce isi doreau.

Aceasta atitudine este unul dintre motivele principale pentru care doar cinci la suta din populația planetei isi îndeplineşte scopurile. Ei sunt cei dispuşi sa aştearnă pe hârtie scopurile pentru a putea urmări rezultatele. Oamenii spun „Nu este nevoie sa îmi notez, pot sa țin minte.” Dar pot ei intr-adevăr? Poți tu intr-adevăr? Sa va dau un exemplu. Cat de multe iți aminteşti despre ceea ce ai citit pe primele doua pagini ale capitolului trecut? Nu te îngrijora, poți întotdeauna sa te duci înapoi si sa revezi ceea ce te interesează. Este scris negru pe alb.

Dar de ce sa facem toate astea? Principiul psihologic al sunetelor demonstrează ca sa vederea înseamnă aproximativ optzeci si cinci la suta din totalul percepției senzoriale. Mai mult, energia kinetica din actul scrierii planului afectează subconştientul mai mult decât simpla gândire.

Aminteşte-ti când nu ai fost cuminte in şcoala si profesorul te-a pus sa scrii ceva de o suta de ori. Profesorul ştia ca vei fi inclinat sa îți aminteşti ceea ce ai scris. Subconştientul conlucrează cu instrucțiunile scrise, incorporând informația in structura automata a creierului si a sistemului nervos central, transformându-le deja in realitate.

Vei găsi următoarea foaie de lucru utila in întocmirea PLANULUI CREATIV DE ACTIUNE.

Foaie de lucru pentru acțiune

1. acesta este scopul meu-scrie o descriere scurta. Ataşează o schița sau o poza daca este posibil.

2. de ce fac asta? Cum voi beneficia de pe urma acestui fapt?

3. cum pot acționa pentru a-mi atinge telul?

4. unde pot găsi asistenta si ghidare?

5. data la care îmi voi începe planul.

6. data atingerii obiectivului.

7. voi recapitula si revedea la următoarele date:

8. ce ar trebui sa fac prima data?

9. verificare când am început sau la sfârşit

10. trebui sa îmi păstrez atitudinea mentala pozitiva de-a lungul acestei perioade. Fa o afirmație pozitiva in ceea ce priveşte felul in care ar trebui sa te comporți in timp ce lucrezi la îndeplinirea țelurilor tale.

Stabileşte țeluri in cele sase sectoare majore ale vieții

CARIERA	ce vreau sa realizez in ceea ce priveşte munca?
FINANCIAR	realistic vorbind, cați bani vreau sa câştig in mod constant?
FIZIC	ce program de sănătate si menținere in forma vreau sa urmez?
MINTAL	in care dintre sectoarele din viata mea vreau sa invit si sa obțin mai multe cunoştințe?
FAMILIE	ce fel de relații vreau sa am si sa mențin cu familia si prietenii?
SPIRITUAL	ce îmi doresc din punct de vedere spiritual?

Trebuie sa faci planuri pentru fiecare din cele sase mari sectoare de interes in viata ta. Începe utilizându-le pe următoarele:

Aceste teluri pot fi divizate in teluri pe termen scurt sau teluri pe termen lung. Întocmeşte o lista cu telurile tale ultime, pe termen lung, si cu cele pe termen scurt pe care le vei îndeplini chiar acum.

Stabileşte un plan de cinci ani pentru dezvoltare personala

Pe ranga completarea Foii de Lucru, ia o foaie alba si notează-ti un plan de dezvoltare pe cinci ani. Numeşte-l: Proiectul Destinului meu.

Stabileşte aici noile puncte de vedere mentale si spirituale, noul mediu de activitate, noua slujba, noii prieteni si un standard mai bun de viata. Fa din acesta o schița a celei mai bune vieți care ti-o poți imagina pentru tine.

Începe sa cauți oportunitățile care sa te ajute sa iți atingi telul si verifica-ti planul in mod frecvent, ca sa vezi daca te afli pe calea cea buna.

Continua sa revizuieşti Proiectul tot restul vieții. Considera-l ca si pe o simfonie neterminata; una la care lucrezi in mod constant si pe care eşti hotărât sa o duci la bun sfârşit. Vei fi răsplătit pe deplin.

Începe chiar acum

Una dintre cele mai mari descoperiri ale tale va fi sa investi sa trăieşti clipa. ACUM este singurul timp existent; cu toate acestea, noi insistam sa îl risipim trăind mintal in trecutul pe care nu îl putem schimba sau intr-un viitor după care tânjim sau care ne

sperie. In stabilirea telurilor, trebuie sa fii atent sa nu cazi in aceasta capcana. Orice considerent legat de ziua de ieri trebuie înlăturat din minte. Iar viitorul, care nu este inga o realitate, nu trebuie răscumpărat. Trebuie sa îl poţi folosi atunci când va deveni prezent.

Mulţi oameni trăiesc in viitor neglijând astfel ceea ce poate fi făcut astăzi. In timp ce planificarea viitorului este absolut necesara, a trai acolo produce doar frustrare, anxietate si eşec, deoarece astfel cel ce face asta evadează din prezent.

Pentru a duce o viata echilibrata si productiva, trebuie sa te obişnuieşti sa faci acele lucruri care sunt necesare astăzi. Străduieşte-te sa atingi excelenta. Daca vei invata sa duci la bun sfârşit sarcina de acum bine, oricât de neplăcuta ar fi, vei fi invatat o lecţie importanta despre dezvoltarea personala. Deşi oamenii se păcălesc de obicei ca pot face o treaba mai buna intr-un alt domeniu, exista un principiu universal care spune ca nu ti se vor oferi oportunităţi mai mari in viata pana nu vei fi dovedit ca eşti mai mult decât capabil sa manageriezi situaţia din prezent.

Eşecul in a duce la bun sfârşit activităţile prezente eficient si cu succes va intarsia reuşita si va stârni o situaţie care te-ar putea determina sa te întorci. Nu incerca sa scapi de prezent pentru un viitor mai bun care incă nu exista. Ceea ce ai de făcut acum este cel mai important lucru pa care trebuie sa îl faci.

Nu cat de mult ci cat de bine.

Procesul creativ pe care universul ni-l prezintă depăşeşte puterea noastră de înţelegere. Invăţând sa profitam de oportunităţile care ni se arata in fiecare zi si manageriindu-le in cel mai bun mod cu putinţa, contribuim si cooperam cu procesul creativ. Tot ceea ce se cere este sa dam tot ce avem mai bun in fiecare zi. Nu este vorba de a arata cat de mult facem, ci cat de bine. Cu alte cuvinte, calitatea acţiunilor noastre contează cu adevărat.

Obţinerea perspectivei

Atingerea scopurilor, oricât de importante ar fi acestea, nu trebuie sa umbrească adevăratul obiectiv al acestora: sa dea vieţii noastre un sens si o direcţie. De aceea trebuie sa fim atenţi sa nu rămânem blocaţi in viitor si sa nu fim împiedicaţi sa trăim acum.

După ce ti-ai ales scopurile si ai stabilit un program de acţiune, trebuie sa investi sa te relaxezi si sa ii permiţi noii tale Conştiinţe sa te duca mai departe, făcând in mod liniştit ceea ce este necesar, fiecare lucru la timpul lui, fără frica sau îngrijorare cu privire la ceea ce se va întâmpla in viitor. Aşa cum spun cei orientaţi spre spiritual, „Renunţa si renunţa total”. Procedând in acest mod, te vei alinia la realitate si vei rămâne deschis către Îndrumarea din interior care iţi va arata fiecare pas pe către trebuie sa îl faci.

Îndrumarea interioara este mereu disponibila. Căuta-o si foloseşte-o. Daca nu o vei face, este posibil ca Conştiinţa ta sa nu aibă încă înţelepciunea de a stabili un curs care sa fie pe deplin sinonim cu Planul Creativ al vieţii tale si vei continua astfel sa fii dezamăgit

si deziluzionat atunci când lucrurile nu se întâmpla aşa cum ai fi vrut.

Atunci când iţi faci planuri si iţi stabileşti obiective, cere-i înţelepciunii sa le duca la bun sfârşit. Prezintă ideile pe care le-ai gândit conştient si cere-i Superconstientului sa te ghideze in alegerea celei potrivite. In curând vei avea un presentiment despre ceea ce ar trebui sa faci. Încrede-te in intuiţie. Aminteşte-ti – intuiţia nu se poate insera deoarece provine de la o forma mai înalta de Inteligenta. Odată ce intuiţia ti-a dictat ceva – acţionează imediat. De asemeni, permite-ti sa fii deschis la schimbări si la indicatii noi de-a lungul traseului. Prima mişcare, totuşi, trebuie sa iţi aparţină. Nu vei fi ghidat decât daca demonstrezi ca ai nevoie de aşa ceva.

Atunci când cauţi îndrumare interioara pentru a crea ceea ce vrei, este mai bine sa nu ceri exact lucrul pe care ti-l doreşti. In loc sa ceri o maşina noua, bani sau o casa noua, doreşte-ti sa ai înţelepciunea necesara pentru a dobândi aceste lucruri. Daca ambiţia ta este aceea de a fi artist, actriţa, om de afaceri sau orice altceva, doreşte-ti sa ai înţelepciunea necesara care sa te ghideze in obţinerea acestor ţeluri. Înţelepciunea iţi va permite sa creezi tot ce iţi doreşti.

Poţi sa te rogi oricât pofteşti, dar nici Inteligenta Creativa nu isi poate încălca propriile legi ale creaţiei. Castigând înţelepciune, vei şti cum sa conlucrezi cu legea pentru a-ti vedea dorinţele materializate?

Înaintează pas cu pas si ramai flexibil la schimbări. Poate nu iţi vei atinge scopul iniţial, dar in schimb vei fi îndrumat spre ceva mai bun. In fiecare caz, vei încerca o senzaţie de încântare si împlinire personala. In loc sa te aduci singur intr-o situaţie care iţi va cauza doar frustrare si nefericire, intuiţia te va îndruma spre persoana, locul sau circumstanţele potrivite in care poţi fi cu adevărat fericit.

Viata poate fi comparata cu o calatorie cu trenul. Daca vrem sa ajungem undeva tot ce avem de făcut este sa ne urcam in tren si sa rămânem acolo pana ce vom ajunge la destinaţie. Trenul se poate opri sau schimba ruta, dar noi vom rămane in el, vom ajunge in cele din urma la destinaţie. Daca ne vom cobori si urca mereu, este posibil sa nu mai ajungem niciodată.

Ca sa ajungi la destinaţie, ai nevoie de doar aceste patru lucruri:

1. Decide sa urci in tren> ALEGE-TI TELUL.
2. Alege cea mai buna ruta posibila pentru a ajunge unde vrei. PLANUL CORECT.
3. Plăteşte-ti biletul. FII DISPUS SA PLATESTI PENTRU CEEA CE ITI DORESTI>
4. Urca-te in tren. ACTIONEAZA.

Trenul tău te aşteaptă acum. Este momentul sa te îmbarci!

Eşti acolo unde iţi doreşti sa fii

Iţi place sau nu, in acest moment te afli exact acolo unde iţi doreşti sa fii. Poate ca eşti nefericit. Se poate sa ai o slujba de care nu eşti mulţumit, o căsnicie care se duce de râpa, o relaţie care se destrăma sau relaţii de familie care nu te satisfac. Viitorul poate părea îndoielnic, insa tu si numai tu ai ales sa iţi permiţi sa te afli aici, in mod conştient

sau nu. Faptele arata ca AI PREFERA SA TE AFLI IN SITUATIA DE ACUM DECAT SA PLATESTI CA SA TE SCHIMBI.

Respingerea ta spontana poate include scuze ca: „Nu înțelegi”, „Situația mea este diferita”, „Sunt blocat aici”, „Vreau sa îmi imbunătățesc viata dar nu pot deoarece…”. Se poate sa fii foarte sincer in aceste afirmații, insa adevărul este ca ai permis ca mediul in care te afli in prezent sa iți limiteze gândirea. Alegând sa laşi o persoana, circumstanța sau condiție sa iți dicteze fericirea, ai acordat unei instanțe exterioare puterea sa iți controleze viata. De fapt, ai declarat ca situația este mai grava decât puterea ta de a o schimba. Subconştientul tău a introdus afirmatia negativa pe care tu ai dezvoltat-o si ca si rezultat, el iți serveşte exact ceea ce ai cerut.

Răspunde-i vieții prin acțiune

„Tot ceea ce atrage atenția determina acțiunea”
William James

O abordare slaba, timida si indecisa a vieții naşte inerție, eşec si dezamăgire. Mulți oameni nu reuşesc sa acționeze deoarece le este teama sa nu greşească sau se gândesc ca ceea ce isi imaginează nu poate deveni niciodată realitate. O multitudine de invenții si descoperiri sunt necunoscute deoarece acei care le-au creat s-au abandonat disperării, exclamând: „Ideea mea nu are nici o şansa!” Aceasta atitudine este tragica deoarece lumea are nevoie de ceea ce fiecare dintre noi ii poate oferi.

In anii 1880 un om angajat al Biroului de Autentificare al Statelor Unite a înmânat o scrisoare de demisie: „Tot ceea ce putea fi creat de către om a fost deja inventat”, a scris el, „deci nu vad nici un viitor in locul meu de munca”. Nu faceți ca acest om. Viitorul este plin de oportunitati nelimitate pentru cei care actioneaza si isi transforma visele in realitate.

Soarta ii favorizează pe cei îndrăzneți

Aminteşte-ti mereu acest adevăr psihologic: SOARTA II FAVORIZEAZA PE CEI INDRAZNETI. Trebuie sa iți construieşti in minte viata in care vrei sa trăieşti, situațiile pe care vrei sa le înfrunți si măreția pe care vrei sa o atingi. Ideile si conceptele de utilizare a potențialului tău nelimitat pot fi transformate in realitate doar daca acționezi acum. Gândirea idealista nu iți va face visele sa devina realitate. Aceasta lecție se poate invata din istorie: „Cel care ezita este pierdut”. Fora îndoiala, ai putea sa legi aceasta afirmație de sutele de situații din viata ta când ai ezitat si ai pierdut. Dar nu va mai trebui sa pierzi vreodată daca vei invata sa acționezi cu îndrăzneala.

Daca iți doreşti sa fii liber si sa iți construieşti o încredere de sine totala, gândirea ta trebuie sa controleze limitele si nu invers. Priveşte-ti viata in acest moment! Ce vezi? Vezi oportunitati, dragoste, fericire, succes si împlinire? Sau ti-ai impus mintal nişte limite? Daca este aşa, faptul ca te-ai declarat prizonier te va face prizonier. De îndată ce te-ai decis sa fii liber si declari ca eşti „satul peste măsura sa fii satul”, vei fi motivat sa

faci mişcările necesare înspre eliberare. Adevărul este ca vei rămâne acolo unde eşti atâta timp cat te ții singur prizonier.

Interesant este ca nu trebuie sa fim supraoameni sau extraordinari ca sa scăpam de limitele noastre. Nu exista persoana „nemaipomenita". Exista numai oameni „normali" care au decis sa facă lucruri „nemaipomenite". Aceşti oameni sunt motivați de o dorința arzătoare de a fi liberi pentru a-si putea exprima potențialul nelimitat. In fiecare zi, isi întâmpina problemele cu capul sus, trecând peste ele una cate una pana când reuşesc sa isi împlinească cele mai ascunse dorințe. In loc sa ii blameze pe alții pentru condiția lor, ei acționează pentru a-si schimba situația.

Aplica acest lucru la persoana ta. Libertatea personala si dorințele cele mai adânci te aşteaptă, dar mai intui trebuie sa ITI EXPRIMI CERERILE.

Împrietenirea cu eşecul

Eşecul este o parte necesara a dezvoltării deşi produce una dintre cele mai mari temeri pe care o au oamenii. Ca si copil, nu te-a deranjat. Daca patinai, cădeai si te loveai, te ridicai si începeai sa patinezi din nou. Te-ai considerat un ratat de fiecare data când ai căzut? Desigur ca nu!

Tot ceea ce ai invatat ca si copil ai invatat încercând sau eşuând. Câteodată aveai succes, câteodată nu. Daca nu erai, pur si simplu încercai din nou pana reuşeai. Nu te-ai condamnat sau retras si decis sa nu mai încerci niciodată. Eşecul era acceptat ca si parte a procesului de dezvoltare.

Din păcate, undeva pe parcursul dezvoltării ai împrumutat ideea ca este ceva râu sa eşuezi. Ai devenit foarte preocupat de ceea ce vor crede ceilalți când lucrurile ies prost. Chiar daca nu ai riscat in viata, ai simțit ca trebuie mereu sa arați bine in ochii familiei, ai prietenilor si ai societarii.

Se poate sa fi decis ca cel mai bun mod de a evita eşecul este sa încerci doar acele lucruri despre ale căror succes erai sigur in avans. Din moment ce in viata puține lucruri pot fi sigure suta la suta, activitățile tale vor fi limitate. Aceasta atitudine isi are probabil rădăcinile in adolescenta când încercai sa fii acceptat de grupul de colegi. Majoritatea adolescenților ar muri mai degrabă decât sa apăra intr-o lumina proasta, ridicola sau se eşueze in fata amicilor.

In timpul adolescentei, petreceam mult timp comparându-ne cu ceilalți. Uitându-ne in jurul nostru, ni se părea ca prietenii noştri aveau întotdeauna lucruri pe care noi nu le aveam. Deci ca sa nu ne expunem provocării si posibilității de a da greş, ne-am retras. Eşecul era ceva ce trebuia evitat cu orice preț; cea mai puternica motivație pentru noi era aprobarea.

Din momentul in care tiparul comportamental s-a instalat in subconştientul nostru, gândirea noastră limitata ne-a făcut prizonieri. Ca sa funcționam am creat o zona de confort in care am evitat situațiile neplăcute si unde am stabilit o rutina cu care ne-am simțit confortabil. Din păcate, zona noastră de confort elimina toate posibilitățile nelimitate care exista in afara ei.

Daca ar trebui sa ieşim din zona de confort creata, ar fi necesar sa ne împrietenim cu eşecul. Când decidem sa renunţam la nevoia de aprobare, nu va mai conta cate greşeli vom face atâta timp cat ne vom atinge telul suprem. Thomas Edison a făcut 10,000 de experimente înainte sa inventeze becul. Hotărât in ceea ce voia sa botina, nu a clasificat nici unul dintre aceste experimente ca si eşecuri. El a spus ca a identificat in schimb 9,999 de feluri in care invenţia lui nu funcţionează.

Vorbim aici despre perseverenta. Aceasta este calitatea dinamica care ii separa pe cei care au succes de cei care nu au si care adeseori ia locul inteligentei, cunoaşterii, educaţiei si chiar experienţei. Cei care sunt perseverenţi refuza sa ii permită unei persoane, circumstanţe sau condiţii oarecare sa le stea in cale. Un scriitor necunoscut a spus aşa:

„Nimic in lume nu poate înlocui perseverenta.

Nici talentul. Nimic nu este mai comun decât oamenii cu talent care nu au reuşit. Nici geniul. Geniul nepremiat tinde sa devina un proverb. Nici educaţia. Lumea este plina de epave abandonate. Singure perseverenta si determinarea sunt atuuri supreme.”

Legea probabilității

Foarte mult timp, studiile psihologice au arătat ca motivul pentru succesul unei persoane este faptul ca el s-a aşteptat sa ruseasca. Atleții care au succes se aşteaptă la asta. Mohammed Ali a fost unul dintre cei mai mari boxeri ai tuturor timpurilor. In felul sau obişnuit, el isi afirma victoria spunând „Când voi câştiga aceasta lupta…” si nu „Daca câştig aceasta lupta”. Aceasta este încrederea in sine totala!

Aristotel spunea: „La ceea ce te aştepți, aceea vei găsi.”

Aşteptările iți controlează viata, deci este obligatoriu sa iți controlezi aşteptările. Daca te aştepți la ce este mai bun, vei atrage ce este mai bun. Dar daca te aştepți la ce este mai râu, fii sigur ca aşa va fi. Permițând ca viata ta sa fie dominata de tipare ale gândirii negative, iți formezi obiceiul de a aştepta rezultate negative. Studiile arata ca peste nouăzeci la suta din populație are aşteptări negative.

Poate ti se va părea greu de acceptat, dar motivul pentru care imbătranesti este pentru ca te aştepți la asta. Ai fost programat sa începi sa imbătranesti când ajungi la o anumita varsta. In acel moment, adopți personalitatea, felul de a te imbrica si simptomele vârstei. Elefanții dispun de un instinct care in face capabili sa prezică moartea. Atunci când simt ca sfârşitul este aproape, ei pleacă intr-o calatorie spre cimitirul elefanților. Majoritatea persoanelor pe care le cunosc fac cam acelaşi lucru!

Încrederea in sine totala se construieşte prin aşteptări pozitive. Poți construi astfel de aşteptări ştiind ca deții puterea interioara necesara pentru a depăşi orice obstacol. Atât de mulți oameni prezintă o atracție magnetica către trecut. Ei păstrează notițe, fragmente si scrisori vechi. Chiar daca „nu este nimic rău in asta", daca vrei sa reuşeşti mintea ta trebuie sa se concentreze pe direcția pe care te îndrepți, nu pe cea de unde vii. In loc sa păstrezi memento-uri si scrisori vechi din trecut, ar fi mai productiv sa faci un carnețel cu imagini care sa reprezinte locurile in care ai vrea sa ajungi si ce iți doreşti sa devii.

Priveşte spre viitor pregătit si cu nerăbdare. Entuziasmul este o forța puternica care motivează si unul dintre marile secrete ale succesului. Derivat din cele doua cuvinte de origine greaca „en" însemnând „in"si „theos" însemnând „Dumnezeu", cuvântul entuziasm înseamnă Dumnezeu este in tine. Iar aceasta putere dumnezeiasca din tine te va face sa îndeplineşti tot ceea ce iți doreşti daca ii permiți.

Diferența de abilitați, indemânari si inteligenta intre cei care reuşesc si cei care nu este relativ mica. Daca sunt comparați doi oameni, cel entuziast va vedea totul in favoarea sa. Chiar si o persoana entuziasta cotata pe locul doi ca si abilitați poate reuşi acolo unde o persoana cotata pe locul intîi dar lipsita de entuziasm poate da greş.

Atunci când Mark Twain a fost întrebat care este secretul succesului sau, a răspuns: „M-am născut plin de entuziasm!" Thomas Edison spunea: „Atunci când un om moare, daca a reuşit sa transmită entuziasmul sau mai departe copiilor, atunci le-a lăsat cea mai de preț moştenire". Iar Emerson, in eseurile sale, observa: fiecare moment măreț in istoria omenirii reprezintă triumful entuziasmului cuiva". Experiența de viata a acestor oameni este exemplul echivoc al filosofiei lor.

Atunci când te aştepți la ceva pozitiv, prin Legea Atracției, vei atrage ca si un magnet ceea ce iți doreşti. Trebuie sa fii conştient ca aşteptările tale de azi reprezintă viata ta de mâine.

Principiul discreției

Nici o parte a timpului tău nu trebuie cheltuita spunându-le celorlalți ce intenționezi sa realizezi. A face asta este doar o alta forma de a căuta aprobare. Revelându-ti telurile vei consume energie valoroasa necesara atingerii lor si vei stârni opoziția celor care vor sa te controleze.

Majoritatea vor încerca sa te convingă sa renunți. Asta pentru ca le displace sa-i vadă pe alții făcând mai multe si mai bine decât ei si vor recurge la aproape orice mijloc pentru a descuraja pe cineva care încearcă sa evadeze din mediocritate. Nu le da nici şansa! Mulți dintre aşa-zişii potențiali oameni de succes au pierdut inainte de a începe deoarece le-au permis altora, in special membrilor familiei, sa ii convingă sa nu facă ce isi doreau. Daca nu cumva impartaşeşti un tel cu altcineva, este mai bine sa ții totul pentru tine.

SECRETUL # 10:
MERIȚI O PAUZA ASTĂZI.

Cea mai buna pauza pe care ti-o poți acorda este una dedicate meditației cu amestecul sau unic de pace si putere. Persoanele interesate de îmbunătățirea rasei umane au ajuns la concluzia, in locuri si momente diferite, ca daca ar fi sa ne folosim la maxim mintea, fizicul si potențialul spiritual, este necesar un sistem de relaxare completa, odihna si comunicare interioara. Fora acestea, ne putem aştepta sa operam la doar un sfert din capacitate.

Tehnici diverse au fost dezvoltate ca sa ne ajute sa ne exploatam potențialul. Cea mai comuna este meditația. Aceasta nu este invenția unui grup sau individ. Nu are vreo legătura in mod special cu vreun grup religios. Nu este nevoie de inițiere, nici de vreo ceremonie, si contrar a ceea ce ti s-a mai spus, nimeni nu trebuie sa te invite sa meditezi. Deşi necesare, instrucțiunile nu sunt si esențiale.

Tot misterul si basmele despre meditație au ținut mulți oameni la distanta si nu le-au permis sa exploreze posibilitatea integrării acesteia in viețile lor. De fapt, arta meditației poate fi învățata cu puțin sau deloc efort de către toata lumea. Abilitatea de a medita este inerenta fiecărui dintre noi. Odată ce am interes principiile de baza, putem medita singuri.

Care este scopul meditației?

Meditația restabileşte contactul cu Sursa Puterii din noi. Eliberează mintea si ne face sa fim mai deschişi si mai receptivi la ideile creative, intuiție si inspirație. Ne arata unde am greşit si ne ghidează pe drumul cel bun. Devenim unul cu tot si cu toți cei ce ne înconjoară deoarece in timp ce meditam n conectam la Mintea Unica a Universului. Ne ajuta sa atingem potențialul maxim prin odihna profunda a sistemului nervos, odihna mai adânca decât somnul obişnuit si prin care rămânem totuşi in alerta. In acest timp, stresul este eliberat iar noi rămânem relaxați si calmi. Aşa cum un atlet aleargă pentru a-si antrena corpul, prin meditație noi ne acordam si ne antrenam mintea sa funcționeze la potențial maxim. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care meditația creste eficienta in viata de zi cu zi.

Când sa meditam

Începe prin a rezerva un timp pentru meditație la începutul fiecărei zile, preferabil înainte de micul dejun. Aceasta te va pune in armonie cu universul si te va pregăti pentru ziua care urmează. Apoi rezerva o astfel de perioada si seara. Se spune ca este mai bine sa fie cu cel puțin patru ore înainte de a merge la culcare deoarece vei fi revigorat in mod automat. Meditația din timpul nopții te va ajuta sa scapi de sentimentele negative pe care le-ai acumulat de-a lungul zilei.

Acesta sau un program similar ar trebui urmat in mod regulat pentru a obține cele mai bune rezultate. A medita o data pe zi este mai bine decât a medita de doua ori pe zi o data la doua sau la trei zile. Acesta se numeşte efectul cumulativ. Constanta este un factor important in obținerea celor mai bune rezultate.

O persoana nu se opreşte de fapt niciodată din meditat. Este un proces fără sfârşit. Odată ce ai început sa meditezi corect, nu vei mai fi la fel niciodată. Ideea de baza este sa transformi meditația intr-o parte permanenta a vieții tale.

Unde ar trebui sa meditam?

Se presupune ca cea mai mar parte din actul meditativ o vei face acasă. Găseşte-ti un loc unde poți fi singur, preferabil intr-o camera in care poți împiedica intrarea luminii puternice. Un loc liniştit este esențial, unul in care sa fii ferit de tumultul de afara. Zgomotul iți slăbeşte creierul si iți distruge şansa de a fi in stare sa te concentrezi si sa comunici cu propria-ti minte.

Este o idee buna sa meditezi in acelaşi loc in fiecare zi. După un timp, vei dezvolta un fel de vibrație care te va ajuta sa te relaxezi. Vei asocia in mod automat locul cu a fi liniştit si împăcat.

Coloana vertebrala trebuie sa fie dreapta pentru ca sistemul nervos sa nu fie strangulat si sa poată funcționa in libertate maxima. Un scaun confortabil, căptuşit si cu spătarul drept ar fi bun in acest scop. Te va împiedica sa nu te apleci si te va ajuta in distribuirea egala a masei corporale. Încearcă diverse scaune pana îl vei găsi pe cel in care te simți cel mai confortabil si care iți da senzația ca nu iți mai simți trupul.

Nu te întinde. A face asta înseamnă a asocia meditația cu somnul. In cele din urma vei moțai si vei rata toate beneficiile meditației.

Înainte de a începe

Cel mai important lucru pe care trebuie sa ti-l aminteşti este acesta: NU TE IMPOTRIVI GANDURILOR. Mulți oameni spun „Am probleme in a medita deoarece nu mă pot opri din gândit”. Problema lor este rezistenta pe care o pun. Cu cat se împotrivesc mai mult gândurilor, cu atât mai mult acestea le stau in cale. Dar o data ce le mai opuneți rezistenta si nu le mai dați atenție in mod special, vor înceta sa mai apăra.

Primul lucru care trebuie făcut este sa iți încetineşti mintea, corpul si simțurile. Încerci sa creezi un fel de gol care poate fi umplut cu gânduri creative si vibrații. Daca vei începe sa te gândeşti ca trebuie sa faci curat sau ca ai de făcut cumpărături, opreşte-te imediat si disciplinează-ti mintea sa revină la meditație.

Meditație este ca si schimbarea direcției unei roti. Mai intui trebuie sa o încetineşti, sa o opreşti si apoi sa o împingi in cealaltă direcție.

Subconştientul te va ajuta in acest proces. Odată ce va şti ce vrei sa faci, va crea un tipar care te va determina sa atingi acest stadiu al conştiinței. Continua doar sa programezi noul obicei in subconştient si el va da startul atunci când trebuie fără nici un efort din partea ta.

Experiența aceasta este asemănătoare pornirii unei bărci. Daca ai făcut vreodată asta, atunci ştii ca prima data când tragi de sfoara, motorul nu porneşte. Mai încerci o data si dintr-o data porneşte si ai plecat. Aşa se întâmpla si cu meditația. După ce ai experimentat acest sentiment de câteva ori devine din ce in ce mai uşor.

Meditația este un proces in trei paşi.

1. relaxează-te si abandonează-te.
2. atinge si asculta
3. vizualizează si afirma

Următoarea metoda consolidează, intr-o forma simplificata, cele mai noi descoperiri si tehnici stabilite de către psihologie, religie, filozofia estica si medicina.

Pasul unu – relaxează-te si abandonează-te

Atâta timp cat ai muşchii încordați, ei absorb in acelaşi timp energie fizica si mentala. Pentru a scăpa de aceasta energie care te distrage, întinde-ti întregul corp si relaxează-ti toți muşchii. Apoi aşează-te in scaun si închide ochii.

Respira adânc si expira, încet si confortabil. Simte-te relaxat. Este normal sa te relaxezi când expiri. Acum fa exerciții încordând si relaxând muşchii. Începe cu brațele, mâinile si soldurile. Apoi, muşchii din zona dorsala si abdominala. In sfârşit, relaxează muşchii feselor, gambelor si picioarelor. Respira încă o data si relaxează-te.

In acest moment, unele organizații le oferă elevilor lor o „mantra” care de fapt este o fraza fără interes a cărei scop este acela de a împiedica mintea sa rătăcească. Nu ai nevoie de aşa ceva. Singurul motiv pentru care ea funcționează este pentru ca tu crezi ca va fi utila.

Cea mai buna propoziție pe care am găsit-o este „ABANDONEAZA-TE”. Pur si simplu spune-ti „ABANDONEAZA-TE”. Mai respira o data si repeta cuvintele pana ce simți ca abandonezi toate îngrijorările, temerile si gândurile negative. Continua sa repeți aceste cuvinte pana eşti calm si împăcat iar mintea este goala de tot. In acest moment vei fi receptiv si deschis.

Pasul doi – atinge si asculta

Aceasta este o funcţie de dezvoltare a mintii. Orice gânditor, filosof, teolog, mistic sau om de ştiinţa măreţ s-a contrazis cu colegii sau in multe privinţe, insa singurul lucru asupra căruia au căzut cu toţii de acord este acela ca exista numai o Inteligenta Creativa in univers. Aceasta Inteligenta sau Minte este sursa oricărui gând.

Îndrumarea ta directa si intuiţia provin din Supraconştient prin intermediul subconştientului. Aminteşte-ti ca subconştientul este deschis in ambele părţi. La un capăt se afla fluxul de idei creative venit de la Supraconstient. La celalalt primeşte indicaţii de la conştient. Aşa cum ai invatat, raţiunea sau conştientul te păcălesc distorsionându-ti percepţia despre realitate si deci acţiunile. Ca sa te conectezi la Inteligenta Creativa care se autoexprima ca si tine si prin tine, trebuie sa iţi amuţeşti conştientul. Este ca si cum ai fi deţinut si controlat o mare Sursa de Putere in care un enorm generator de curent aşteaptă sa te servească. Odată ce ai permis acestei Puteri iţi pătrundă in conştiinţa, viata ta va fi o experienţa puternica!

Nu este necesar sa încerci sa înţelegi sau sa iţi dai seama cum funcţionează. Tot ceea ce trebuie sa ştii este ca exista si ca te va ghida, permiţându-ti sa pluteşti printre toate problemele vieţii. Petrece-ti câteva minute meditând asupra faptului ca aceeaşi Forţa care susţine soarele, norii, planetele si marea se afla in tine. Gândeşte-te ca eşti expresia acestei puteri. Gândeşte-te ca este perfecta. Laşa-ti mintea sa plutească in ea. Da-i o şansa sa intre si sa iţi lumineze conştiinţa. Gândeşte-te ca eşti unul cu acea putere perfecta, nelimitata.

Daca ai vreo nevoie in viata sau o problema a cărei soluţii o cauţi, spune-o pe scurt. Observi ca am spus pe scurt. Ai de-a face cu o Inteligenta atoateştiutoare, deci chiar nu este nevoie sa ii spui totul. „Spusul” este in avantajul tău. După ce ai făcut asta, ELIBEREAZA gândul. Laşa-ti mintea sa se comporte ca un radar si sa simtă direcţia. Fii deschis si receptiv fata de orice fel de îndrumare sau intuiţie ti se arata.

Invata sa ai o atitudine de ascultător daca vrei sa auzi ceva. Aşa cum am mai spus, este uneori dificil sa meditezi când te gândeşti la nevoile sau problemele tale. Dar in aceasta meditaţie in trei etape vei lăsa detaliile la o parte pana ce te vei fi pregătit, apoi le eliberezi si asculţi. Meditaţia este un moment in care reducem la tăcere gândurile care ne distrag si ascultam ceea ce ne vine din interior in loc de şuşotelile conştientului nostru.

Exersând, vei deveni deodată conştient ca asculţi. Îndrumarea iţi va parveni prin intuiţie. Atunci când vei primi o comanda neapărata, vei simţi un impuls subit de a acţiona: sa faci ceva, sa contactezi pe cineva sau sa mergi undeva. Aceasta este direcţia pe care trebuie sa o urmezi. Încrede-te in ea. Acţionează la acest indemn. Nu poate sa fie greşit niciodată deoarece subconştientul tău este conectat la Sursa Inteligentei atoatecunoscatoare prin Supraconstient.

Nu respinge anumite idei sau impulsuri deoarece nu iţi plac sau nu crezi in ele sau pentru ca nu sunt ceea ce tu credeai ca ar trebui sa fie. Ai grija ca nu cumva conştientul si raţiunea sa nu lucreze împotriva ta. Urmează indemnul. Când primeşti sugestii sa mergi intr-un anumit loc sau sa faci ceva anume, mergi unde ti se spune si fa ce ti s-a indicat. Lăsa-ti subconştientul sa-si asume responsabilitate deplina. Daca vei face asta vei întâlni oameni sau circumstanţe care iţi vor fi favorabile. Am trecut prin asta de sute de ori.

Doar asculta, accepta si fa exact ce iți spune intuiția. Daca ti se spune sa abandonezi un subiect, abandonează-l. daca ti se spune sa schimbi ceva, schimba-l imediat. Nu iți poți strica viata daca vei face ceva diferit. Tine minte, daca vei continua sa faci ceea ce fac – vei continua sa obții ceea ce obții si acum. Sunt vesti bune? Daca nu sunt, asculta-ti intuiția si fa ceva diferit!

Pasul trei – vizualizează si afirma

Ia-ti câteva momente, vizualizează si afirma ceea ce vrei sa devii, faci sau ai in viata ta. Orice cuvânt repetat iar si iar cu convingere in aceasta stare de conştiința, in special când sunt legate cu imagini, vor fi experimentate in viata reala.

Imaginează-ti un ecran mintal in fata ta. Iți poți schimba viata văzându-te făcând aceste lucruri pe care le vrei, modificând aceste imagini in mintea ta. Secretul consta in a te vizualiza având deja acele lucruri. Daca iți doreşti sănătate, imaginează-ti ca eşti perfect sănătos. Daca iți doreşti bani, imaginează-ti ca ai o grămada si ca te bucuri si cheltuieşti. Imaginează-ti carnetul de cecuri cu un sold mare pe el. daca vrei ca afacerea sa se extindă, imaginează-ti creşterea numărului de clienți. In fiecare din situații, imaginează-ti ca zâmbeşti si eşti fericit.

Vizualizează-ti dorințele pe cat de clar posibil. Nu doar sa le vezi, dar sa le si simți. Deja sunt o realitate din momentul in care le poți vedea in imaterial. Iți aminteşti cuvintele profesorului James? „ Cea mai mare descoperire a erei noastre este ca omul poate schimba aspectele exterioare ale vieții sale schimbând aspectele interioare ale gândirii sale.”

Intareste imaginile cu afirmații pozitive sau declarații care sunt legate de ceea ce vrei sa realizezi. Poți sa alegi din lista prezentata in ultimul capitol al cârtii sau sa inventezi una a ta. Continua sa le repeți in tăcere in timp ce vizualizezi. Aminteşte-ti: cuvintele au putere creativa. In final, mulțumeşte ca lucrurile sunt aşa. Asta te va face conştient ca dorințele sunt pe cale sa se împlinească si va crea senzația de expectanța. Este absolut esențial pentru realizarea lor. Deschide ochii si întinde-te, bucurându-te de senzația unei dorințe proaspăt asigurate de îndeplinire.

Cu cat meditezi mai mult, cu atât iți va plăcea mai mult. Cu cat meditezi mai puțin, cu atât găseşti in asta o problema. Cu cat o faci mai mult, cu atât recompensele vor fi mai mari.

SECRETUL #11:
MOMENTUL VIEȚII TALE

In viețile oamenilor ocupați, ca mai frecventa întrebare este: „unde a zburat timpul?”

Timpul nu a plecat nicăieri, aşa cum o sugerează întrebarea, de-abia se mişca la intervale regulate in timp ce noi devenim conştienți in mod dureros ca realizam mai puține lucruri decât ne-am fi dorit.

In jocul vieții, spre deosebire de ceasornicul care arata timpul la un eveniment sportiv, ceasul nu poate fi oprit pentru o refacere a unei acțiuni. Iar când protestam „Nu am timp”, de cele mai multe ori ceea ce facem nu este atât de important pentru a justifica timpul petrecut in acest scop.

Sa recunoaştem. Nimeni nu are mai mult timp decât ceilalți. Fiecare dintre noi dispune de aceeaşi cantitate de timp in fiecare zi, ca si ceilalți. Avem acelaşi număr de minute in ora noastră si acelaşi număr de ore in zi. Si totuşi, repetam aceleaşi fraze vechi.

In lupta pentru o viata mai plina, mai completa si mai umpluta de satisfacții, auzim multe despre controlul bogatei si al posesiunilor. Mai puține sunt spuse despre talent. Mai puține despre conducerea timpului. Fora îndoiala, timpul trece repede. Fiecare moment care a trecut este un moment din viata noastră. Din moment ce întreaga noastră existenta este compusa din timp, este de o mare importanta sa luam in considerare semnificația emoționala in felul in care îl utilizam. „Sunt grozav de ocupat”, „Sunt grăbit” si „Pur si simplu nu am timp” sunt trei mari cuie bătute in sicriul fericirii. Goana continua prin viata exclude dezvoltarea personalității din punct de vedere al frumuseții si forței, si ii fura vieții din savoare si parfum.

In fiecare dimineața in spatele ferestrelor de la dormitorul nostru este aer proaspăt pomi, munți, câmpii si parcuri. Dar arareori le vedem. Ne întoarcem cu spatele si continuam sa dormim sau pur si simplu sărim din pat si ne grăbim spre serviciu. Iar când suntem întrebați de ce totul este talmeş-balmeş, insistam ca nu avem destul timp sa facem ceea ce ne place.

Timpul devine stăpânul nostru. Totuşi trebuie sa invitam sa conducem timpul in loc sa ne conducă el pe noi. Trebuie sa încetam sa mai fim prostii timpului. Nici sa nu îl irosim, nici sa fim prinşi in sindromul „nu am timp”. In schimb, trebuie sa invitam sa îl controlam si sa ne facem timp pentru lucrurile importante in viata. Atunci când înşfăcam biciul furiei din mana timpului, recâştigam controlul.

Timpul este problema…sau tu?

Bătaia neoprita a ceasului da impresia ca nu este îndeajuns timp ca sa facem ceea ce vrem. De exemplu, sunt lucruri pe care ai vrut sa le faci de ani buni: sa investi o limba străina, sa vizitezi un loc, sa scrii o scrisoare speciala, sa urmezi un curs, sa termini o carte etc.…Numai daca ai fi avut mai mult timp! Eşti atttîîît de ocupat. Dar eşti oare cu adevărat? Oamenii urmează cursuri de management al timpului si tot sfârşesc prin a nu avea timp sa facă lucrurile necesare succesului. Adevărul este ca daca chiar vrei sa faci ceva, vei găsi si timp. Nu avem nevoie de un expert in administrarea timpului sa ne spună cum sa o facem. Sa va dau nişte exemple.

Sa presupunem ca te angajez sa vinzi o copie a acestei cârti la preţul de pe coperta. Totuşi, pentru următoarele patruzeci si opt de ore iţi voi da cate o suta de dolari pentru fiecare copie vânduta. Cat timp vei petrece mâncând, vorbind la telefon, uitându-te la televizor, angajându-te in conversaţii fora rost sau pur si simplu stand? Ai vorbi cu cineva care nu ar putea fi un posibil cumpărător?

Eşti la şcoala. Pentru fiecare 10 primit, iţi voi da cate un cec de cinci mii de dolari. Daca iţi menţii notele, iţi voi da o suta de mii de dolari. Crezi ca vei putea găsi timp sa investi?

Daca aceste oferte ti-ar fi făcute, nu ar mai fi necesar sa citeşti o carte sau sa urmezi cursurile de administrare a timpului pentru a lucra ca si vânzător sau ca sa obţii note mari, nu? Motivul este foarte simplu. Vei fi identificat un tel extrem de dezirabil si ai dezvoltat o obsesie aproape incontrolabila de a-l atinge.

Asta este! Secretul pentru a găsi timpul necesar ca sa faci lucrurile pe care le vrei este sa vrei cu adevărat, nu sa iţi doreşti sa le faci. Cu toţii ne dorim sa putem face mai mult, dar de fapt nu vrem, deci continuam sa pierdem timpul si sa ne dorim mai mult.

Atunci când decidem sa ne administram timpul, primul pas nu este acela de a consulta primul calendar si de a-ti impari timpul. Acesta este ultimul de fapt. Primul este acela de a clarifica de ce vrem sa facem ceva mai degrabă decât de ce trebuie sa o facem. Acest lucru se face dezvoltând o înţelegere filosofica reala a importantei, cat si a lipsei de importanta a timpului in viţile noastre. Odată ce avem motivaţia de a lua comanda, paşii următori spre succes vor veni.

A câştiga in fata ceasului si a calendarului nu înseamnă nicidecum a neglija timpul. Doar atunci când vom şti cum sa tratam cu el vom şti cum sa îl controlam. Lucrând cu timpul putem ajunge la rezultate remarcabile. Dar nu este chiar atât de uşor! Prima încercare nu trebuie sa însemneze atingerea unui scop important! Secretul câştigului este sa începi. Odată ce avem timpul de partea noastră, cele mai simple eforturi vor acumula puterea si încrederea necesare unui efort mai mare.

Fiecare calatorie începe cu primul pas

Vrei mai mult timp dar nu ştii de unde sa începi? Iată o sugestie – fa un efort sa te trezeşti mai devreme! Acest singur pas poate adăuga una sau doua ore la ziua ta productiva si a anii din viata ta. Ia ceva ce ai vrut sa faci si ocupa-te de el in timpul liber de dinainte de micul dejun. Ti-ai dori sa fii expert in ceva? Studiază in fiecare dimineața cate jumătate de ora si poți deveni o autoritate in domeniu. Asta-i tot. Este atât de simplu; le scăpa majorității oamenilor care continua sa mormăie: „Intr-o zi mi-ar place sa…dar nu am timp niciodată".

Doar pentru ca nu ai început niciodată munca, jocul sau studiul care te interesează nu înseamnă ca nu poți începe acum. Timpul nu ne exclude. Doar ne imaginam noi asta. Niciodată nu este prea târziu sa începi. Timpul este impersonal. Este acelaşi in orice moment. Nu ne impune limite. Singurele noastre limite sunt impuse de către noi.

Teoria „după"

Poți atinge succesul in orice eşti hotărât sa iți faci timp pentru. De exemplu, in loc sa faci ceva in fiecare săptămâna, de ce sa nu o faci o data la doua săptămâni. In loc sa te duci in acelaşi loc in fiecare luni seara, de ce sa nu te duci o dat la doua luni. Economisind o seara la fiecare doua săptămâni, vei avea timp sa faci alte lucruri, mai importante.

Majoritatea oamenilor trăiesc după „teoria după". Ei vor face lucruri mărețe …după ce cresc copiii, după ce isi schimba locul de munca, după ce isi iau o maşina noua, după ce termina şcoala, după ce isi iau perdele noi etc., etc. Acest „după" nu vine niciodată, dar ei continua sa isi promită ca intr-o zi vor avea ceea ce vor. Când oportunitatea le bate la uşă, rareori se asiza pe prag sa ne aştepte.

Fa lucrurile care ti le-ai dorit acum. Sau fa-ti planuri acum. Sau programează-ti subconştientul acum. Nu mâine! Nu vei avea nicicând mai mult timp ca azi. Cum alegi sa iți petreci următoarele douăzeci si patru de ore determina modul in care vor trece si celelalte douăzeci si patru de ore care vor veni după acestea. Si aşa mai departe.

Adopta simțul aventurii. In următoarea zi libera, fa o excursie in parcul, munții sau stațiunea din apropiere. Nu contesa vremea! Ridica-te si ieşi!

Foloseşte-ti imaginația. Gândeşte-te sa obții un bilet undeva, sa iți împachetezi valiza, sa trânteşti USA si sa evadezi din obtuzitatea rutinei de zi cu zi. Chiar daca călătoria este scurta, gândeşte-te la încântarea de a spune „Plec undeva săptămâna viitoare".

Vrei sa călătoreşti in tari străine? Piatra de hotar este sa iți faci timp. Plănuieşte si pune in practica. Nu mai aştepta. O data ce ai sentimentul ca vei face ca ceva sa se întâmple, va începe sa se întâmple. Călătoriile vor deveni o parte din tine si iți vei dori sa vezi tot mai mult din lume.

Sentimentele sunt cheia aşteptării. Simte ca a sosit momentul, ca vei evada din rutina. Nerăbdarea va pune in mişcare o forța puternica din interiorul tău care va face ca dorințele tale sa se îndeplinească. Cu cat devii mai nerăbdător, cu atât ti se va îndeplini mai repede. Menținându-te in aceasta stare vei concepe direcțiile si mijloacele pentru aventuri mai importante si mai spectaculoase.

Nu laşa timpul sa te conducă - condu-l tu pe el!

Frustrarea si descurajarea sunt întotdeauna create de noi. Gândindu-ne puțin vom vedea ca timpul, fără biciul sau, este un încurajator grozav. Menirea noastră este sa învățam sa iubim timpul; sa îl apreciem pentru valoarea pe care ne-o aduce. S-a observat ca am fost învățați sa economisim timp si sa ne risipim viețile.

Timpul are valoare numai atunci când împiedica experiențele ca ne-ar ajuta in dezvoltare sa aibă loc. Pare sa stea in loc sau sa treacă repede in funcție de ceea ce determina. Odată ce ne-am dat seama de asta, începem sa manageriem rolul pe care îl joaca in viețile noastre, creând timp in felul in care vrem si când vrem.

Sa va dau un exemplu. Prima mea dragoste a fost predatul. Au fost dați când am susținut mai mult de o mie cincizeci de ore pe an. Aceste ore si seminarii îmi luau mult din timp, dar mi-a plăcut fiecare minut. Nu am fost niciodată format ca si scriitor, de aceea găsesc scrisul ca pe ceva care necesita foarte multe abilitați. Totuşi, m-am educat sa scriu punând la o parte timp si pentru scris.

Deoarece as prefera sa predau mai degrabă, trebuie sa îmi fac timp si pentru scris. Iar aceasta carte a fost îndeajuns de importanta pentru mine ca sa îmi fac timp si pentru scris. Timp de trei luni m-am izolat de restul lumii ca sa îndeplinesc acest tel. Restul lumii si prietenii mei au crezut ca am murit sau ca am dispărut. De fapt, eu doar am lucrat la manuscris. In fond, ce înseamnă trei luni din viata mea atunci când rezultatul va face bine multor oameni?

Deşi am fost mort pentru toți ceilalți, eram foarte plin de viata in ceea ce făceam. Încântarea si entuziasmul meu erau create de mine si mă ajutau sa termin cartea. In esența, scrierea unei cărți necesita disciplina, timp si crearea încântării si entuziasmului.

Atât de mulți oameni sunt plictisiți. Spun ca nu este nimic de făcut. Cat este de trist acest lucru! Ei beau, se uita la televizor, joaca jocuri video, cărți sau bingo, si fac aproape orice pentru a omori timpul. Dar in timp ce ei ucid timpul, ei isi distrug si imaginația creativa. Nu au timp pentru studiu, meditație sau imbunatatirea condiției personale.

A trai înseamnă a interpreta un rol. A nu interpreta înseamnă a muri. Vita este asemenea unei urgente. Acum este momentul.

Vizualizează-te ca o persoana care mereu face lucrurile la timp. Tot ceea ce iți propui este făcut imediat, sau cel puțin iți faci planuri pentru asta. Daca chiar iți doreşti sa fii puternic din punct de vedere emoțional, sănătos, plin de succes si viata, găseşte-ti timp sa meditezi asupra principiilor despre care am vorbit. Este nevoie de timp ca sa ai succes. Mult timp. Nu exista o formula magica. Este nevoie de timp, studiu, meditație si acțiune. Foloseşte-te de timpul pe care ti l-a dat Dumnezeu. Majoritatea oamenilor nu realizează

valoarea timpului pana ce nu ajung la sfârşitul lui, apoi se roagă sa le mai fie prelungit cu câteva minute. Cei care au murit in ultimele douăzeci si patru de ore ar fi dat orice pentru alte douăzeci si patru. Poți sa iți petreci timpul rămas atingându-ti potențialul pe deplin sau coborând in propriul iad. Decizia iți aparține întotdeauna.

Timpul devine o unealta, nu un tiran.

Trebuie sa investi sa priveşti ceasul aşa cum un artist isi priveşte materialele. Nu ca pe un bici, ci ca pe o pensula care sa adauge frumusețe imaginii pe care o creezi. Trebuie sa fii conştient de libertatea de a alege pe care o ai si sa investi care este valoarea timpului fora sa iți mai fie frica de el. Cu alte cuvinte, trebuie sa faci ceea ce trebuie sa faci deoarece utilizezi timpul pentru propriile teluri si obiective si sa nu permiți in nici un caz ca acesta sa fie un sfârşit in sine. A economisi timpul nu este o valoare decât daca astfel obții mai multe lucruri.

Utilizarea eficienta a timpului depinde in mare parte de cum investi sa iți stabileşti prioritățile. Una dintre cele mai eficiente dar si mai simple metode este sa deprinzi obiceiul de a-ti nota in fiecare seara înainte de culcare sase dintre cele mai importante lucruri pe care vrei sa le faci in ziua următoare. După ce le-ai enumerat, aranjează-le in ordinea priorităților. După ce vei fi făcut aceste lucruri pe care ti le-ai propus, vei fi plin de o senzație de împlinire. Fiecare proiect pe care îl duci la bun sfârşit îl va face pe următorul sa para mai simplu. Iar succesul va atrage după sine succes.

Repartizarea orelor de care dispui in cel mai bun fel, este un exercițiu mintal extraordinar, deoarece făcând asta trebuie sa decizi care este importanta itemilor înscrişi in lista activităților zilnice. Acest tip de evaluare preliminara care ajuta la separarea lucrurilor esențiale de cele mai puțin esențiale garantează recompense departe de valoarea timpului implicat. Un vechi proverb chinezesc spunea „ O calatorie de o suta de mile începe de la primul pas.” Nu trebuie doar sa te pui in mişcare ci si sa continui mişcarea.

Sa iți administrezi viata eficient nu însemna sa te grăbeşti. Unii oameni sunt mereu grăbiți dar par sa nu facă mai multe decât cei care sunt mai domoliți. Iți mai aminteşti când ti-ai dorit ultima oara sa „economiseşti timp”? ce ai făcut cu timpul pe care l-ai economisit? L-ai pus undeva la o parte ca sa îl foloseşti in alta zi când vei avea nevoie de el? ideea este ca timpul poate fi administrat, dar nu economisit. A încerca sa economiseşti timp are ca rezultat anxietatea si frustrarea. Aminteşte-ti avertizarea de mai înainte: Nu economisi timp si nu iți irosi viata astfel!

Utilizarea timpului începe cu conştientizarea felului in care îl vei utiliza. Uita-te peste activitățile zilnice si vezi unde ai putea sa faci schimbări. Du la îndeplinire sarcinile mai neplăcute la început. Astfel vei munci mai din greu si vei face mai multe deoarece vei avea întotdeauna de făcut o sarcina plăcuta după ce o vei termina pe aceasta.

Este nevoie de timp ca sa iți faci timp. Nu uita sa iți faci timp in program pentru planificare.

Nu a existat nicicând un moment mai potrivit pentru tine.

Deoarece existam intr-un univers cu un ritm si o temporizare constanta, trupul si mintea răspund cu uşurinţa ritmului repetiţiei in acţiune. In presupusa ta administrare a timpului nu privi niciodată regularitatea ca fiind lumeasca, stupida, neinteresanta sau ca pe o datorie si atât. Gândeşte-te la ea ca la acelaşi tip de ritm care face muzica sa fie plăcuta. Provocarea si invitaţia este sa dansezi odată cu ea si sa prinzi tempoul melodiei vieţii. Unul dintre principalele obiective ale acestei cârti este sa te ajute sa devii mai încrezător in forţele proprii ca sa te poţi bucura de Momentul vieţii tale.

SECRETUL #12:
DEPĂŞIREA SENTIMENTULUI DE TEAMA SI ÎNGRIJORARE

Teama a fost in preajma noastră de-a lungul a mii de ani. Strămoşii noştri primitive se temeau de tunete si fulgere;se temeau de animale sălbatice si unii de alţii. Teama era prezenta când Noe si-a lansat Arca. Cuvantul apare in Biblie mai mult de 400 de ori.Cand natiunile sunt in razboi,lumea se teme de un conflict extins.Cand nu exista un razboi, ne temem ca ar pute4a exista un razboi in viitor.Intre cele doua, ne temem de 1001 de lucruri , mici si mari, ce ne implica pe noi sip e alti oameni si situatii din viata cotidiana.

Am fost nascuti doar cu 2 temeri:teama de cadere si teama de sunete puternice.Restul le-am descoperit noi.Teama ia multe forme.Exista claustrophobia care este teama de de spatii inchise;agoraphobia, teama de spatii spatii deschise;ailurofobia,teama de pisici;astrafobia,teama de tunete si fulgere;hematofobia,teama de sange;acrophobia,teama de inaltimi;hydrophobia,teama de apa;nucofobia,teama de intuneric;sic ea mai mare dintre toate temerile-teama de esec.

Frica este o emotie destructiva care poate suferi o lovitura fatala in fata oricarei incercari din partea ta de a-ti cladi incredere in sine totala.Daca permiti fricilor tale sa iti conduca viata, va fi imposibil sa crezi viata pe care ti-o doresti cu adevarat.

Reconsidera, nu repeta, propriile greseli.

Prin condamnarea gandurilor tale la esec, esti fortat sa esuezi.Esecul se repeta printr-o reiterare constanta.De cate ori pe zi te gandesti la esec?Spui oamenilor cateodata ca stii intr-o oarecare masura ca vei esua?Te vezi gandindu-te „Ce esec groaznic am ajuns” sau alte mii de reactii legate de posibilitatea de a esua? Acesta este modul de repetitie negativa care, combinat cu gandirea copilariei timpurie, te face sa raspunzi provocarilor si oportunitatilor importante cu „Nu pot!”.

Ce putem face ca sa depasim teama noastra de esec?In primul rand, trebuie sa fim capabili sa infruntam esecul.Inainte sa incepi o noua competitie,intreab-te, „Care este cel mai rau lucru care se poate intampla?”Fii pregatit mental pentru un eventual esec.Este

important sa distingi intre esec si asteptari.Nu spun ca ar trebui sa ne asteptam la un esec ca la ceva sigur.Ceea ce vreau sa spun este ca daca esti pregatit mental pentru ce este mai rau, vei avea increderea care te va ajuta sa intampini provocari si sa le finalizezi cu succes.

Ne ingrijoram pentru multe lucruri, dar toate se reduc la aceasta:Nu traim in present.Acum gandeste-te.

Te poti ingrijora atat daca esti concentrat in viitor sau in prezent.Daca traiesti in prezent, este imposibil sa te ingrijorezi.De exemplu, esti ingrijorat in aceasta secunda? Sigur ca nu!De ce?Pentru ca citesti aceasta carte si concentrarea ta exclude ingrijorarea pe moment.Mintea nu poate gandi doua lucruri in acelasi timp.

Depasirea fricii si a ingrijorarii poate fi realizata prin petrecerea unei zile la un moment dat, sau si mai bine, un moment la o anumita data.Spune-ti „Pentru urmatoarele cateva minute,ore sau zile, voi....”.Creeaza o afirmatie pozitiva si tine-ti promisiunea doar pentru acea perioada de timp.Uita de viitor pentru moment.Daca iti traiesti viata pe moment grijile tale vor fi reduse la nimic.

Este important sa ai simtul umorului.Umorul este o supapa de siguranta.Te ajuta sa nu iei totul in serios.Problema majoritatii oamenilor este ca iau viata prea in serios.Chiar si religia este prea serioasa.

Ce ar trebui sa fie lumina, uimitoare si mareata este de obicei o experienta care aduce dupa sine vina.Aduce aminte de ceea ce ai invatat deja: Daca faci oamenii sa se simta „Mai putin ...” sau neimportanti, ii poti controla.Este situatia clasica a dependentei.

Dar sigur Creatorul trebuie sa aiba simtul umorului.Daca te uiti la porcul termitelor sau porcul spinos, nu este greu sa ajungi la concluzia ca asest Creator trebuie sa aiba acest simt!Creatorul ne-a dat un simt al umorului pentru a usura tensiunile.Umorul ne permite sa radem in fata fricilor noastre.

Din nou, afunda-te in acel lucru care te face sa te temi astfel incat, in final, frica ta se va demonstra a fi o iluzie.Aceasta ajuta la intarirea spiritului si a emotiilor.

Cea mai mare parte din timp frica se datoreaza folosirii mintii mai mult decat a corpului.Daca gandesti prea mult si neglijezi actiunea, generezi teama.Traieste o viata mai activa si vei avea mai putin timp sa te ingrijorezi.Efectueaza plimbari lungi pentru a elibera tensiunile corpului.O minte super-activa si un corp inactiv pot duce la probleme.In plimbarea ta, ia aceasta carte cu tine.Gaseste un loc, ia o pauza si, fara sa te uiti, deschide-o.Subconstientul te va ghida catre locul potrivit.Citeste o pagina sau doua si apoi intoarce-te acasa.In timp ce mergi, gandindu-te la ceea ce ai citit, mintea si corpul tau vor functiona echlibrat.Principiul a fost recunoscut in dezvoltarea corpului, dar cercetat in amanunt in dezvoltarea mintii si imbinandu-le pe cele doua armonios.

Te consideri rezistent in fata acestei provocari? Daca iti este teama aceasta se datoreaza faptului ca te simti amenintat de catre schimbare.Nu uita, singura cale de a depasi teama este aceea prin care te confrunti cu una.Si daca dispui de acele mijloace, atunci schimba coafura si culoarea.Incearca noi mancaruri.Daca nu esti satisfacut de infatisarea ta, consulta un chirurg plastician.O noua infatisare poate face minuni pentru personalitatea ta.Surprinde-i pe cei din jur cu schimbarea ta. Schimbarea este un obicei.Toata viata ta este traita dupa obiceiuri.Inca din copilarie,te-ai pregatit sa raspunzi

prin propriul mod.Schimbarea vietii tale inseamna schimbarea obiceiurilor tale. Cateodata, aceasta poate fi neplacut,dar procesul schimbarii unui obicei va fi doar temporar.Pentru a depasi nelinistea schimbarii,ai in vedere beneficile finale pe care le vei obtine.Concentreaza-te asupra beneficiilor in locul temerilor si greutatilor pe care schimbarea le-ar putea impune.Noteaza aceste beneficii.Citeste-le in fiecare zi si vezi cum te avantajeaza schimbarea.

Priveste toate lucrurile din viata ta care apar ca o sansa de schimbare pentru ce e mai bun.Daca esti pe punctul de a fi transferat,sau biroul sau departamentul se inchid,postul tau a fost eliminat,partenerul tau te-a parasit,trebuie sa te muti intr-un loc nou,sau pisica ta s-a oprit in final din alergat,in loc sa pui in prim plan negativul,gandeste-te la posibilele consecinte pozitive.Daca nu opui rezistenta,accepti schimbarea si privesti catre o noua si mai buna experienta,ceva bun se va intampla.Lucrurile bune vin cand esti pregatit sa te schimbi.

SECRETUL #13:
MERGI INAINTE PRIN DISCUTII POZITIVE

Una dintre cele mai frecvente fraze pe care le aud in munca mea de consiliere este „ Pur si simplu nu comunicam”. Deoarece majoritatea oamenilor indentifica comunicarea cu vorbirea scrisa sau orala, ei simt adeseori ca nu comunica. Dar acesta nu este cazul. Oameni comunica prin limbajul trupului, expresii faciale, gesturi, obiceiuri si chiar tacere. Abilitatea noastra de a comunica arata la fel de mult in ceea ce nu spunem ca si in ceea ce spunem.

In cultura vestica, facem putine pentru a dezvolta comunicarea non-verbala. In unele culturi un accent deosebit se pune pe acest tip de comunicare. Japonezii au un cuvant pentru asta: „harrigay”. Derivat din alte doua cuvinte de origine japoneza, „harra” insemnand stomac si „gay”, adica arta, „harrigay” este arta de a patrunde in interiorul altei persoane si de a incerca sa o intelegi prin putina utilizare a cuvantului rostit. O prsoana ste responsabila nu doar pentru ceea ce spune, dar si pentru ceea ce alte persoane inteleg prin gesturi, obiceiuri, expresii, limbajul trupului.

Daca intampini probleme in a comunica cu ceilalti, primul lucru pe care trebuie sa il intelegi si accepti este ca esti responsabil pentru faptul ca ceilalti nu te inteleg. Mai mult ca sigur este vorba de felul in care treci peste si nu comunici non-verbal cu ceilalti. Toate problemele familiale, dificultatile in comunicarea in afaceri, neintelegerile individuale si chiar razboaiele isi au radacina in inabilitatea noastra de a intelege punctul de vedere al celorlalti. Asa ca hai sa incepem prin a recunoaste ca nu-i putem schimba pe ceilalti, dar ne putem schimba atitudinea fata de ei.

Comunitatea reprezinta un sistem de livrare pentru atitudinile noastre. Felul in care ne exprimam este o manifestare exterioara a ceea ce gandim in interior. Longfellow scria „O singura conversatie avuta la masa cu o persoana inteleapta face mai mult decat zece ani de studiu al cartilor”.

Una dintre cele mai mari probleme care ameninta orice casnicie apare cand ambii parteneri nu au invatat cum sa comunice unul cu celalalt. Majoritatea esecurilor in afaceri nu tin de fapt de afaceri ci de oameni. Oamenii pur si simplu nu reusesc sa comunice. Aproape orice studiu arata ca angajatii vad un bun manager in acela care poate comunica

cu ei.

Fiecare din noi este manager. Poti sa administrezi o afacere, o familie, un serviciu, educatia sau prietenia. Pentru a avea succes fiecare dintre acestea necesita comunicare. Iata cateva modalitati prin care poti fi mai eficient.

Asculta! Asculta! Asculta!

Nimic nu este mai important in comunicare decat ascultarea. Este o poveste despre doua femei care mergeau pe strada si s-au intalnit cu a treia. Una dintre cele doua femei s-a angajat intr-o conversatie cu a treia pentru zece minute. Cealalta femeie a observat ca in timp ce prima femeie doar vorbea, a doua doar asculta. Cand in sfarsit s-au despartit, a doua femeie a exclamat „Este cea mai stralucita femeie pe care o cunosc!” „Dar”, a protestat prima, „de-abia a scosun cuvant!” „stiu”, a spus cea de-a doua, „dar a ascultat. Asta arata ca este desteapta!”

Dezvoltarea abilitatii de a asculta ca si tu esti inteligent. Cu totii credem ca cel care are bunul simt sa ne asculte este un bun prieten. Arta ascultatului a devenit o arta pierduta. Ai observat ca atunci cand vorbesti majoritatea persoanelor abia asteapta sa inchei pentru ca ei sa inceapa. Ei nu te aud cu adevarat. Sunt prea ocupati sa repete ce vor spune in continuare.

s-a stabilit in studiul Perceptiei Extrasenzoriale (PES) ca daca transmiti un mesaj prin PES si nu este nimeni acolo sa il receptioneze, el pur si simplu nu exista. Cu alte cuvinte, trebuie sa existe un receptor si un emitator. Acelasi lucru este valabil si pentru conversatie. Daca cineva iti vorbeste si tu nu asculti, conversatia practic nu exista.

Ascultarea este de departe caracteristica vitala a bunei comunicari, dar este si cea mai ignorata. O mare parte a vietilor noastre ne-am petrecut-o invatand sa citim, sa vorbim si sa scriem, fara a aloca nici un moment invatarii artei ascultarii. Majoritatea vor doar sa vorbeasca, si daca oamenii nu ii asculta, devin suparati. „De ce nu asculti?” sau „Nu imi dai nici cea mai mica atentie” spunem.

Daca suntem constienti de asta sau nu, felul in care asculti are un impact mai mare asupra celorlalti decat felul in care vorbesti. Lumea plange dupa ascultatori buni. Nimic nu ameninta mai mult stima de sine a altei persoane decat indiferenta. Dar o buna ascultare se intinde dincolo de simpla tacere. Semnele de iritatie sau plictiseala, sarcasmul, intreruperile negandite, dezacordul cu ceea ce spune celalalt si lipsa acordarii unei semnificatii la ceea ce se spune isi joaca rolul in crearea golurilor in comunicare. Atunci cand te comporti asa, cealalta persoana se simte respinsa. In interiorul sau, spune

„ Am ceva important de spus. Am nevoie sa fiu ascultat”. Si acea persoana va fi ascultata, daca nu de tine, atunci de altcineva! Va face orice este necesar pentru a face pe cineva sa il auda. Un copil poate sa arunce un obiect, sa verse ceva sau sa se certe cu fratii si surorile. Elevul poate sa chiuleasca sau sa refuze sa invete. Partenerul de viata poate sa abardeze metoda tacerii sau sa stea departe de casa. Angajatul poate sa fie lacom sau sa se planga. Fiecare din ei va gasi un mod de a se face auzit.

De cele mai multe ori oamenii nu comunica. Ei doar vorbesc cu randul. Multi nu ar ascukta deloc daca nu ar trebui. Si aici se ascunde problema. Putini oameni chiar vreau sa asculte sau sa-si imbunatateasca abilitatea de a asculta.

Mi s-a demonstrat asta atunci cand mi s-a oferit ocazia sa predau doua cursuri la un colegiu dintr-o comunitate locala. Primul era despre vorbirea in public iar al doilea despre ascultare. De fapt, am facut asta ca sa demonstrez ceva. In cateva zile, cursul de vorbire a fost plin. De fapt, a trebuit sa pregatesc doua cursuri pentru numarul de studenti care s-a inscris. Pentru cursul despre ascultare, nicio persoana nu s-a inscris. Toata lumea voia sa vorbeasca, dar nimeni sa asculte. Daca ar fi sa te gandesti, care sunt persoanele pe care le valorezi cel mai mult? Cei care te asculta. Suntem atrasi de persoanele dispuse sa auda ce avem de spus. De aceea atat de multi psihiatri si psihologi au orarele pline. Oamenii vor sa fie ascultati, chiar daca trebuie sa plateasca o suta de dolari sau mai mult pe ora pentru a beneficia de acest privilegiu.

Pentru a fi un bun ascultator, trebuie sa vrei in primul rand. Fiecare persoana cu care venim in contact trebuie facuta sa se simta importanta. Daca seful unei organizatii sau vreo figura politica sau sociala pe care o stimezi ar vrea sa vorbeasca cu tine, ai fi numai urechi. Dar daca un maturator de strada, un colector de gunoi, o menajera sau o spalatoreasa si-ar dori cateva minute din timpul tau, ai fi la fel de atent? Probabil ca nu! Dar daca toate aceste persoane ar disparea pentru o saptamana, de cine ti-ar fi mai dor? De figurile importante ale autoritatii sau de oamenii care iti fac viata mai confortabila? Ideea este ca toti oamenii sunt importanti si ar trebui sa le dai de inteles asta ascultandu-i. dorindu-ti sa fii un bun ascultator vei descoperi cat de fascinanti sunt oamenii. Oameni pe care i-ai luat de buni sau pe care i-ai considerat prosti si lipsiti de semnificatie devin interesanti. Intr-adevar, nu exista oameni care sa nu fie interesanti; doar ascultatori desinteresati!

Suntem mai interesati de propria persoana decat oricine altcineva

Este o trasatura simpla a naturii umane. Avem emotii, sentimente, mandrie si temeri. Dar la fel are toata lumea. Pentru a dezvolta o comunicare pozitiva trebuie sa FIM INTERESATI DE CEILALTI. Nu este necesar sa fii destept, sa faci remarci inteligente, sa spui povesti nemaipomenite sau sa dovedesti cat esti de inteligent. Trebuie ca abordarea noastra sa fie sincera.

Aminteste-ti – comunicarea este o situatie cu doua sensuri. Cineva trebuie sa vorbeasca si cineva sa asculte. Nu vei fi capabil sa-i faci pe oameni sa te asculte decat daca le atragi atentia. Si nu le vei atrage atentia decat daca le vei spune ceva care sa ii

intereseze. Ce ii intereseaza pe oameni cel mai mult? Propria persoana. Vor sa vorbeasca despre ce au facut, ce planifica sa faca, unde au fost si ce li s-a intamplat. Nu uita niciodata asta!

O greseala frecventa si dezastruoasa in arta comunicarii este sa judeci oamenii dupa un tipar si sa li te adresezi pe baza acestuia. Unii oameni presupun ca femeile vor sa vorbeasca doar despre casa, retete sau copii. Dar de cele mai multe ori este departe de adevar. Multe femei ar prefera sa vorbeasca despre diverse subiecte cum ar fi ultimele evenimente, puterea mintii, automobile sau vinuri vechi. Despre barbati se crede de asemenea ca au interese tipice. In timp ce asa-zisele interese barbatesti ar putea fi bursa de valori, fotbalul si pescuitul multi prefera de fapt sa vorbeasca despre gatit, arta, haine sau imbunatatirea performantelor personale. Cel mai inteligent lucru de facut este sa incerci sa descoperi persoana cu care conversezi.

Pe langa a vorbi despre ei, oamenilor le place sa-si dea cu parerea. Este amuzant sa vezi cum discuta lucruri despre care nu au nicio idee. Foarte putini vor recunoaste ca nu au o opinie. Mai degraba isi vor forma una pe loc. dar in timp ce aceasta parere va fi departe de adevar, este important sa ii lasam sa si-o exprime. Nu vei castiga niciodata un prieten nefiind de acord cu parerile lui.

In functie de importanta, un alt lucru despre care vorbesc oamenii este alti oameni. Simt o placere reala facand asta. Uneori ceea ce spun despre altii nu are un fundament real, insa sunt in masura sa se exprime. Smecheria consta in a scoate in evidenta calitatile persoanei discutate fara a face exceptie de la ce se spune. In timp ce felul de a gandi se poate schimba, aceasta tactica transforma conversatia intr-una mai placuta si mai benefica.

Urmatorul lucru agreat in discutii este obiecte. Vor vorbi despre orice. Iata sansa ta de a fi un bun ascultator si de a invata ceva. Facand exact asta am tras beneficii majore. Desi la inceput se poate sa ma fi interesat foarte putin subiectul, curiozitatea m-a invins si m-am trezit dorindu-mi sa stiu mai multe. Ascultand oameni care stiu multe intr-un anumit domeniu poti deveni versat si capabil de a discuta pe un numar surprinzator de subiecte.

Ultimul lucru despre care vor oamenii sa vorbeasca… esti tu. Nu vor sa auda nimic despre boala ta, problemele tale sau impresiile tale negative despre viata. Asculta-te si noteaza-ti de cate ori folosesti pronumele de persoana intai. Daca este in exces, incepe sa treci de la „eu” la „tu”. Pastreaza conversatia centrata pe alta persoana. Astepta pana va intreba de tine. Poti fi sigur ca se va intampla numai cand va fi gata sa te asculte. Cu alte cuvinte, dupa ce i-ai oferit sansa sa iti povesteasca in primul rand despre el. Cand vorbesti despre tine nu atrage atentia asupra ta, ci leaga ceea ce spui de interesele persoanei cu care vorbesti.

Poarta doar conversatii pozitive

Am vazut mai inainte ca vorbele detin putere creativa, aceeasi cu a gandurilor care ne modeleaza constiinta. Cum mereu comunicam ganduri, este de la sine inteles ca acestea trebuie sa fie pozitive.

In acele momente cand nu te simti bine, evita tendinta de a te plange. Daca esti un plangaret obisnuit, acesta este modul de a atrage atentia si simpatia. Plange-te destulde des si vei deveni un fel de simbol al durerii pentru ceilalti. Vor incepe sa te evite deoarece nimeni nu vrea sa fie alaturi de o persoana care il face sa se simta bolnav. In afara de a-i afecta pe ceilalti, te vei imbolnavi si mai mult programandu-ti subconstientul prin repetitie constanta. Un prieten de-al meu obisnuia sa spuna „Nu spune niciodata celorlalti problemele tale. Jumatate din ei nu sunt interesati iar cealalta se bucura ca le ai!”

Vorbeste despre lucruri care ii inspira pe ceilalti. Da-le de inteles ca te bucuri de viata si priveste-i cum raspund la asta. O persoana care transmite vibratii pozitive atrage oamenii ca un magnet.

Toata lumea vrea sa se alature celor care au o viata fericita si o conceptie pozitiva deoarece atitudinea lor este contagioasa. Chiar daca te simti la pamant, pretinde ca esti bine. Vei ridica moralul altor persoane si te vei simti si tu mai bine cu timpul.

Conversatia pozitiva include si pastrarea secretelor. Vei castiga increderea oamenilor in proportie directa cu abilitatea ta de a fi discret. Inainte de a da la iveala ceva despre altcineva, intreaba-te „As fi dispus sa spun asta la cincizeci de persoane?” invata sa spui doar acele lucruri pe care vrei sa le auzi repetate de altii. Daca vei utiliza aceasta strategie, vei descoperi ca doar observatii pozitive, constructive si optimiste vor fi incluse in comentariile tale.

Utilizeaza un limbaj simplu

Pur si simplu nu poti comunica cu ceilalti decat daca inveti sa folosesti limbajul clar. Ceva lipseste clar in abilitatea ta de a comunica daca ceea ce spui nu poate fi inteles de catre un copil. Poate parea ridicol, dar este adevarat. In primii ani ca si profesor si vorbitor in fata unui auditoriu am descoperit ca o comunicare eficienta cu audienta este legata in mod direct de cat de simple puteam sa fac sa para ideile complicate, abstracte.

Povara de a mentine treaza atentia cuiva, fie ea o audienta sau o singura persoana, cade pe tine. Nimeni nu va acorda atentie la ceva ce nu intelege . Multi absolventi de facultate nu pot comunica cu cei care au mai putina educatie deoarece nu au invatat niciodata cum sa simplifice lucrurile. Daca cineva nu reuseste sa te inteleaga nu inseamna neaparat ca este prost. Mai mult ca sigur nu ai explicat destul de clar si simplu. Walt Disney utiliza animatia ca pe o metoda de simplificare a comunicarii. In parabole si alegorii sunt spuse in mod frecvent mari adevaruri. Sa invatam ceva din asta si sa utilizam povestile simple, demonstratiile, parabolele si exemplele pentru a explica ceea ce vrem sa spunem.

Una dintre cele mai bune metode de a determina intelegerea este feedbackul. Primesti feedback punandu-le oamenilor intrebari ca „M-am facut inteles?”, „Esti de acord?” sau „Ce simti in legatura cu…?” Acest schimb preliminar de impresii ajuta la stabilirea comunicarii in ambele sensuri.

Las-o pe cealalta persoana sa stie ca te impresioneaza

Am spus deja ca fiecaruia ii place sa se simta important. Fa-i pe oameni sa stie ca sunt importanti lasandu-i sa inteleaga ca esti impresionat de ceea ce au de spus. Vei face asta acordand atentie maxima. Cu cat vorbesti mai putin despre tine cu atat celelalt se va simti important. Poarta-te ca si cum serviciile lor si vietile sociale sunt cele mai facsinante lucruri de care ai auzit.

Calatoream spre casa cu avionul de la un discurs pe care il sustinusem in fata a cinci mii de oameni. Fierbeam încontinuu entuziasmat dupa un discurs care decursese foarte bine. Langa mine statea un om care mi-a spus ca este contabil. Am crezul ca este o profesie sigura, dar plictisitoare. Desigur, nu i-am spus ce cred. In schimb, l-am ascultat vorbind despre calatoriile si intelegerile financiare complicate ale marilor companii pe care le reprezenta. Tot drumul de-a lungul tarii m-a tinut in priza. Din aceasta experienta am invatat ceva. Chiar daca la suprafata ceilalti pot parea neinteresanti, ceea ce au de spus poate fi unele ori mai important decat ceea ce avem noi de comunicat.

Majoritatea oamenilor nu comunica de fapt deoarece incearca sa impresioneze mai mult decat sa exprime. Se angajeaza intr-un fel de neutralizare proprie, bombardament verbal al celuilalt. Folosesc cuvinte pe care ceilalti nu le inteleg si au tendinta de a vorbi de sus decat decat la acelasi nivel cu persoana careia i se adreseaza. Sunt ocupati sa-i arate cat sunt de inteligenti.

Justificate sau nu, ceilalti isi formaeza opiniile despre tine din felul in care le vorbesti. Daca te dai mare sau incerci sa impresionezi poti fi sigur ca te vor citi imediat. Pe de alta parte, daca nu le vorbesti de sus si daca vei avea in vedere si interesele lor te vor considera un locutor istet, interesant sau chiar sclipitor.

Studiile arata ca 75% din cuvintele pe care le folosesti nu sunt auzite de ceilalti. Ei aud doar ceea ce vreau si asa cum deja stii, subiectul cel mai apreciat sunt ei. Daca le vorbesti despre telurile, interesele, ideile, experienta sau aspiratiile lor, le vei capta imediat atentia si o vei pastra fara dificultate.

Acorda recunoastere sincera

Atunci cand oferi recunoastere sincera, in esenta le arati oamenilor cum sa se placa mai mult. Daca faci o remarca asupra unuia din atributele pe care oamenii tind sa nu le observe, impactul va creste. Este nevoie de putina imaginatie pentru a complimenta pe cineva pentru infatisarea sa – desi si asta este dragut – deci persoanele creative cauta calitati mai putin observabile. De exemplu, poti observa simtul umorului sau abilitatea de a-si face prieteni a unei persoane. Facandu-ti timp sa remarci atributele prea des trecute cu vederea spui de fapt „Chiar te observ ca si persoana”, deci ii dai un motiv de a se place mai mult.

Ajutandu-i pe ceilalti sa isi construiasca stima de sine si facandu-i sa se simta confortabil si in siguranta, ei devin mai relaxati si mai prietenosi. Asta tine de ceea ce am spus mai devreme: ca sa ii vezi bine pe ceilalti trebuie sa te vezi bine pe tine. A sti ce te

multumeste si ce iti creste increderea in sine demonstreaza ca ai deja niste indicii despre cum ii poti face pe ceilalti sa se simta increzatori. Destul de inteligent, cineva a observat ca atunci cand privim la lumea noastra si ii vedem pe Dumnezeu si binele peste tot si in toti, lumea se uita inapoi la noi cu aceeasi atitudine.

Asteapta pana ce conversatia ajunge la tine

Dupa ce altii au vorbit despre ai, va veni un moment cand se va ajunge si la tine. Putina rabdare merita investita aici. Nu fi asemenea actritei pe care am intalnit-o la o petrecere la Hollywood care a venit la mine, a vorbit intr-una despre filmul si cariera sa si a zis intr-un final „Dar gata despre mine! Tie ti-a placut ultimul meu film?”

Actiunile vorbesc mai tare decat cuvintele

„De ce vorbesti atat de tare
Incat nu inteleg ce spui”
Ralph Waldo Emerson

Oamenii te vor judeca dupa actiuni. Micile acte de politete nu sunt simple gesturi goale; sunt expresii gandite care spun fara cuvinte „Cred ca esti important”. Din nefericire, pentru multi politetea devine o arta pierduta. Nu lasa sa se intample asta. Fii unul dintre aceia care inca considera importante gesturile mici de bunatate care ii fac pe ceilalti sa se simta speciali.

Este important sa iti dai seama ca oamenii nu sunt interesati sa te asculte expunandu-ti propria filozofie despre viata ci mai degraba vor sa vada cum functioneza in viata ta credintele si filosofia in care crezi. Actiunile tale sunt rezultate ale gandirii. Daca ceilalti c=vad ca esti sanatos, fericit, prosper si entuziast, te vor intreba ce faci pentru a te simti asa. Nu este nevoie sa predici deoarece asa cum se spune „ Adevarul mai degraba se prinde din zbor decat se preda”. Fanaticii religiosi pot vorbi despre pace, dragoste, salvare si intensa lor fericire descoperita in religie, dar tot ce trebuie sa faci este sa te uiti la stilul lor de viata ca sa stii cat de bine functioneaza. Biblia spunea „ Le vom cunoaste dupa roadele lor”. Daca viata ta este o prezentare a trairii pozitive, oamenii vor sti cum pot sa ti se alature.

Vino la timp la intalniri

Un alt aspect esential in dezvoltarea relatiilor personale reusite este increderea. A fi la timp la intalniri este mai important decat crezi. A intarzia nu arata doar ca esti iresponsabil, ci si ca nu iti pasa de persoana cu care te intalnesti. Spui de fapt ca persoana respectiva nu este indeajuns de importanta

ca sa ajungi la timp. Daca ai avea o intalnire cu un Presedinte sau Prim Ministru al unei tari mari la ora 10 maine dimineata, ai ajunge la timp? Desigur! Ar fi telul tau principal. Deci, sa fim cinstiti. Toti putem ajunge la timp daca suntem motivati.

Violam regula punctualitatii deoarece nu ne dam seama care sunt consecintele actiunilor noastre. „Asa sunt eu!" spunem sfidator. Dar nu suntem asa de fapt. Asa am ales sa fim. Aminteste-ti atunci cu oricine te-ai intalni – director, casnica, muncitor, secretara, vanzator, ruda – daca participi la o intrunire sau reuniune, fii punctual! Extinde acest obicei la toate relatiile personale. Capata reputatia de a fi mereu primul. Daca trebuie sa faci pe cineva sa astepte, contacteaza persoana si explica-i intarzierea informand-o cand vei veni. Te va admira si respecta pentru asta. Nu este nimic mai deranjant si frustrant ca asteptarea cuiva care nu ajunge la timp.

Aminteste-ti numele persoanelor

Majoritatea noastra va fi de acord ca unul dintre cele mai placute sunete este acela al propriului nume. Numele oamenilor sunt insignele individualitatii, deci daca le tinem minte, le castigam prietenia automat. Notarea si aducerea aminte a unui nume ia doar cateva minute, dar investirea timpului si a atentiei in acest scop poate aduce recompense bogate.

Motivul principal pentru care nu ne amintim numele este acela ca atunci cand ni se face cunostinta, nu ascultam cu atentie ce spune cealalta persoana. Daca ne amintim momentul intalnirii, prezentarea ar suna probabil cam asa: „Buna! Numele meu este Mjfhgjjnj." Nu am auzit numele corect deoarece nu eram atenti. Mai mult ca sigur, ne gandeam la ce vom spune in continuare!

Ca sa iti amintesti un nume fii sigur ca l-ai auzit corect. Apoi fa-ti o impresie mentala asupra intregii persoane, repetand in acelasi timp numele iar si iar in minte. Daca iti aduci aminte persoana, iti vei aminti si numele.

Singurul lucru pe care nu trebuie sa-l faci este sa iti spui sau sa le spui altora „Am probleme in a retine numele". Facand asta ii dai subconstientului comanda care are ca rezultat uitarea. De fiecare data cand vei incerca sa iti amintesti un nume, nu vei putea deoarece deja ai afirmat ca nu ti le poti aminti. Respinge comanda acum si incepe sa afirmi ca iti poti aminti numele fiecarei persoane pe care o intalnesti si chiar ti le reamintesti usor.

Reamintirea numelor ar trebui sa fie una dintre prioritatile de pe lista imbunatatirii personale.

Nu doar asta ii va face pe ceilalti sa se simta importanti, te va face si pe tine sa te simti mai echilibrat si increzator.

Nu-ti fie frica sa faci prima miscare.

Contrar a ceea ce ai putea crede, majoritatea oamenilor urasc intalnirile sociale. Le place ideea dar nu sunt incantati sa cunoasca si sa se amestece printre straini. Daca am fi sinceri, nu este unul din noi care sa nu se fi simtit inconfortabil la o petrecere. In mod inconstient ne este frica ca ceilalti nu ne vor place si nu vrem sa ne simtim respinsi. Din nou veche nevoie de a primi aprobare! Daca gandul de a participa la un eveniment social te face sa te simti incomod, aminteste-ti ca nu esti singur. Multi oameni se simt la fel. Odata ce ai acceptat asta ca pe un adevar, vei avea mai putina bataie de cap in a cunoaste oameni noi.

Sa presupunem ca esti la petrecere si nu cunosti mult oameni. Cand privesti in jur, toata lumea pare sa se distreze cand tu stai acolo si iti doresti sa fi fost acasa. Dar nu esti. Si nu poti face nimic in acest sens pentru moment, deci profita de situatie cel putin.

Cel mai bine este sa faci prima miscare. Alege si mergi direct inspre cineva care nu este implicat in conversatie si pare singur. Presupune ca el sau ea are un caracter prietenos si poarta-te ca si cum te-ai astepta sa va placeti reciproc. In afara de cateva exceptii rare, persoana va reactiona cald si va coopera.

Odata initiativa luata si barierele depasite, vei descoperi noul prieten cu care este usor sa vorbesti. Fii prietenossi lasa conversatia sa isi urmeze cursul. Utilizeaza indrumarile intalnite mai devreme in acest capitol. Si nu te stradui prea tare. Considera de la inceput ca persoana e place si asa va fi!

Deprinde arta conversatiei marunte

Nu toate conversatiile trebuie sa fie la nivel inalt, filosofice. Este mai bine sa incepi cu un strain o conversatie marunta. Exista un motiv intemeiat. Atunci cand intalnesti pe cineva pentru prima data, acea persoana se intreaba daca se poate vorbi usor cu tine. Primele lucruri pe care le spui ii ofera raspunsul si creaza o impresie care da tonul relatiei. Daca de exemplu initiezi o conversatie despre filozofia cuiva de viata, partenerul va fi luat prin surprindere si se va retrage imediat. Dar daca vei incepe punand intrebari despre persoana respectiva, se va relaxa si conversatia va curge de la sine. Daca vei observa talk showurile de la televizor, vei vedea ca gazda incepe cu intrebari simple, atent alese care aumenirea de a-i da de inteles persoanei invitate ca este interesat de ea ca si persoana. Acesta tactica face teama sa dispara si ii permite invitatului sa vorbeasca despre sine.

Obisnuiste-te sa zambesti

O problema in comunicare este ca oamenii nu zambesc indeajuns. Priveste-i pe strada, la birou sau acasa. Cat de des zambesc? Unii activeaza sin dezactiveaza un zambet ca pe un comutator de lumina sau il folosesc pentru a-i impresiona pe ceilalti. Dar lipsa sinceritatii este evidenta. Un studiu facut la o mare universitate a aratat ca in masa barbatii zambesc in proportie de 70% femeilor si doar 12% barbatilor cu care vin in contact.

Acesta pare sa indice ca nu le pasa ce cred ceilalti barbati despre ei dar sunt interesati sa impresioneze femeile. Zambetul este un mijloc important de comunicare deoarece are un efect pozitiv asupra celorlalti. Gandeste-te cat de bine te simti atunci cand cineva iti zambeste! In cea mai simpla forma el arata ca totul merge bine si ca cel care zambeste este bucuros sa te vada. Magazinele au inregistrat vanzari mai mari cu 20% atunci cand angajatii le-au zambit clientilor.

Oamenii nu se pot abtine sa nu se simta bine in fata unei persoane care zambeste. Daca nu esti una dintre ele, ar fi bine sa te obisnuiesti. Zambeste chiar acum! Haide! Fa-o din nou! Nu doare. De fapt, te face sa te simti bine. Daca este vreo oglinda in apropiere, zambeste si vezi cum arati mult mai bine! Cand spun ca ar trebui sa exersezi zambitul in fata unei oglinzi, vorbesc serios. S-ar putea sa te simti caraghios o perioada, dar de indata ce gura incordata va disparea, vei incepe sa radiezi incredere si stabilitate iar atitudinea ti se va schimba. Orice persoana este frumoasa cand zambeste.

Vei arata si te vei simti in mod automat mai bine cand zambesti. Un zambet este felul tau de a-ti scrie gandurile pe fata! Arata ca ai incredere in tine. Daca aceasta iti lipseste si esti ros de nefericire si dubiu, iti va veni greu sa zambesti. Impotrivirea naturala la a-ti arata sentimentele altora te va face sa zambesti fortat si batos. Pentru a depasi aceasta, trebuie sa ajungi la radacina problemei si sa-ti schimbi imaginea de sine negativa.

Atunci cand intampini oameni ZAMBESTE! ZAMBESTE! ZAMBESTE! Zambeste pentru toti cei pe care ii intalnesti. Zambeste pentru familie, prieteni si coleg. Zambeste pentru oamenii care se incrunta la tine. Zambeste in trafic. Zambeste in lift, in magazin; la banca; pe strada. Zambeste pentru omul de serviciu, pentru chelnerita, pentru casierul de la banca.

Ia in considerare ca am zis zambeste PENTRU si nu LA!

Motivul este evident. Atunci cand zambesti PENTRU cineva, denoti sinceritate. Celalalt va simti si va zambi inapoi. Este felul sau de a spune „Iti multumesc ca m-ai remarcat si ca m-ai facut sa ma simt important!”

Invata sa vrei sa zambesti si bucura-te de fericirea pe care o aduci in vietile celor care trec pe langa tine. Incearca sa zambesti azi si vei vedea ca magia functioneaza. Aminteste-ti ca zambetul tau este unul dintre cele mai de pret bunuri ale tale!

Ai grija la compania pe care ti-o alegi

Toti cei cu care te insotesti iti afecteaza viata, stabileste nu doar sa faci conversatii optimiste dar si sa te insotesti cu oameni optimisti.

Acestia sunt oamenii care te vor inspira, motiva si ajuta sa traiesti o viata mai creativa. Oamenii negativi iti storc energia cu piedicile lor constante si lamentatiile legate de lumea care i-a maltratat , de faptul ca sotii sau sotiile nu ii inteleg, ca sefii nu ii apreciaza si cat de rau se simt. Oricand este posibil, scoate-i din viata ta pe acesti vampiri energetici si cauta oameni inspirati si optimisti.

Pe langa a vorbi despre ei, oamenilor le place sa-si dea cu parerea. Este amuzant sa vezi cum discuta lucruri despre care nu au nicio idee. Foarte putini vor recunoaste ca nu au o opinie. Mai degraba isi vor forma una pe loc. dar in timp ce aceasta parere va fi departe de adevar, este important sa ii lasam sa si-o exprime. Nu vei castiga niciodata un prieten nefiind de acord cu parerile lui.

In functie de importanta, un alt lucru despre care vorbesc oamenii este alti oameni. Simt o placere reala facand asta. Uneori ceea ce spun despre altii nu are un fundament real, insa sunt in masura sa se exprime. Smecheria consta in a scoate in evidenta calitatile persoanei discutate fara a face exceptie de la ce se spune. In timp ce felul de a gandi se poate schimba, aceasta tactica transforma conversatia intr-una mai placuta si mai benefica.

Urmatorul lucru agreat in discutii este obiecte. Vor vorbi despre orice. Iata sansa ta de a fi un bun ascultator si de a invata ceva. Facand exact asta am tras beneficii majore. Desi la inceput se poate sa ma fi interesat foarte putin subiectul, curiozitatea m-a invins si m-am trezit dorindu-mi sa stiu mai multe. Ascultand oameni care stiu multe intr-un anumit domeniu poti deveni versat si capabil de a discuta pe un numar surprinzator de subiecte.

Ultimul lucru despre care vor oamenii sa vorbeasca… esti tu. Nu vor sa auda nimic despre boala ta, problemele tale sau impresiile tale negative despre viata. Asculta-te si noteaza-ti de cate ori folosesti pronumele de persoana intai. Daca este in exces, incepe sa treci de la „eu” la „tu”. Pastreaza conversatia centrata pe alta persoana. Astepta pana va intreba de tine. Poti fi sigur ca se va intampla numai cand va fi gata sa te asculte. Cu alte cuvinte, dupa ce i-ai oferit sansa sa iti povesteasca in primul rand despre el. Cand vorbesti despre tine nu atrage atentia asupra ta, ci leaga ceea ce spui de interesele persoanei cu care vorbesti.

Poarta doar conversatii pozitive

Am vazut mai inainte ca vorbele detin putere creativa, aceeasi cu a gandurilor care ne modeleaza constiinta. Cum mereu comunicam ganduri, este de la sine inteles ca acestea trebuie sa fie pozitive.

In acele momente cand nu te simti bine, evita tendinta de a te plange. Daca esti un plangaret obisnuit, acesta este modul de a atrage atentia si simpatia. Plange-te destulde des si vei deveni un fel de simbol al durerii pentru ceilalti. Vor incepe sa te evite deoarece nimeni nu vrea sa fie alaturi de o persoana care il face sa se simta bolnav. In afara de a-i afecta pe ceilalti, te vei imbolnavi si mai mult programandu-ti subconstientul prin repetitie constanta. Un prieten de-al meu obisnuia sa spuna „Nu spune niciodata celorlalti problemele tale. Jumatate din ei nu sunt interesati iar cealalta se bucura ca le ai!”

Vorbeste despre lucruri care ii inspira pe ceilalti. Da-le de inteles ca te bucuri de viata si priveste-i cum raspund la asta. O persoana care transmite vibratii pozitive atrage oamenii ca un magnet.

Toata lumea vrea sa se alature celor care au o viata fericita si o conceptie pozitiva deoarece atitudinea lor este contagioasa. Chiar daca te simti la pamant, pretinde ca esti bine. Vei ridica moralul altor persoane si te vei simti si tu mai bine cu timpul.

Conversatia pozitiva include si pastrarea secretelor. Vei castiga increderea oamenilor in proportie directa cu abilitatea ta de a fi discret. Inainte de a da la iveala ceva despre altcineva, intreaba-te „As fi dispus sa spun asta la cincizeci de persoane?” invata sa spui doar acele lucruri pe care vrei sa le auzi repetate de altii. Daca vei utiliza aceasta strategie, vei descoperi ca doar observatii pozitive, constructive si optimiste vor fi incluse in comentariile tale.

Utilizeaza un limbaj simplu

Pur si simplu nu poti comunica cu ceilalti decat daca inveti sa folosesti limbajul clar. Ceva lipseste clar in abilitatea ta de a comunica daca ceea ce spui nu poate fi inteles de catre un copil. Poate parea ridicol, dar este adevarat. In primii ani ca si profesor si vorbitor in fata unui auditoriu am descoperit ca o comunicare eficienta cu audienta este legata in mod direct de cat de simple puteam sa fac sa para ideile complicate, abstracte.

Povara de a mentine treaza atentia cuiva, fie ea o audienta sau o singura persoana, cade pe tine. Nimeni nu va acorda atentie la ceva ce nu intelege . Multi absolventi de facultate nu pot comunica cu cei care au mai putina educatie deoarece nu au invatat niciodata cum sa simplifice lucrurile. Daca cineva nu reuseste sa te inteleaga nu inseamna neaparat ca este prost. Mai mult ca sigur nu ai explicat destul de clar si simplu. Walt Disney utiliza animatia ca pe o metoda de simplificare a comunicarii. In parabole si alegorii sunt spuse in mod frecvent mari adevaruri. Sa invatam ceva din asta si sa utilizam povestile simple, demonstratiile, parabolele si exemplele pentru a explica ceea ce vrem sa spunem.

Una dintre cele mai bune metode de a determina intelegerea este feedbackul. Primesti feedback punandu-le oamenilor intrebari ca „M-am facut inteles?”, „Esti de acord?” sau „Ce simti in legatura cu…?” Acest schimb preliminar de impresii ajuta la stabilirea comunicarii in ambele sensuri.

SECRETUL #14:
OBTINEREA INCREDERII IN SINE TOTALE PRINTR-O ATITUDINE MENTALA POZITIVA

Multi oameni cred ca o atitudine mentala pozitiva nu este realista deoarece ganditorul pozitiv cauta sa scape de probleme, tragedie si lipsa sperantei. Dar aceasta nu e totul. Gandirea pozitiva este un mod de a privi problemele tale si cele ale umanitatii si de a incerca sa le rezolvi prin actiune constructiva. Diferenta dintre negativ si pozitiv in gandire seamana mai mult cu reactia a doi oameni fata de un pahar pe jumatate gol. Persoana negativa spune ca paharul este pe jumatate gol,dar cea pozitiva vede partea plina.

O atitudine mentala pozitiva permite sa-ti construiesti capacitatile, sa depasesti slabiciunile. Te ajuta sa realizezi ca te-ai nascut pentru a fi maret, deoarece in interiorul tau este Forta pe care o poti folosi pentru a-ti transforma visele in realitate. Te ajuta sa te concentrezi pe lucrurile bune in viata si iti permite sa iti canalizezi atentia asupra a ceea ce este just pentru tine, alti oameni si lumea. Gandind bine despre cele din jurul tau, generezi un magnetism care atrage mai mult bine in viata ta. De aceea, cum am spus, cei care seamana se atrag. Gandirea pozitiva este inutila daca nu promoveaza actiune pozitiva. Gandurile sau energia mentala trebuie sa fie transformate in actiune sau energie cinetica. Energia cinetica a executarii actiunilor intareste subconstientul. Si cand este utilizat adecvat, acel mecanism automatic ce stabileste scopuri corecteaza greselile, schimba cursurile si te aduce la prioritatea ta.

Afirmatiile pozitive degaja putere creativa

Cuvintele pe care le spui au o influenta puternica asupra sentimentelor, starilor de spirit, personalitatii, increderii in sine si experientei de viata. Mai devreme, am aratat cum afirmatiile negative ne duc catre esec, dezamagire, saracie, confuzie si sanatate precara.Deci care este solutia? Nu este foarte complicat. Aplica procesul invers. Inunda-ti mintea cu cuvinte legate sau afirmatii de putere.

Afirmatiile care urmeaza prezinta capacitatile tale si nu defectele. Ele concentreaza mintea ta pe afirmatiile pozitive in loc de cele negative; afirma ceea ce esti, ce poti face in loc de opusul lor.

Foloseste aceste afirmatii ca sa iti programezi subconstientul in vederea crearii vietii pe care ti-o doresti.

Mergi inainte cu aceste ganduri afirmative.

- Acest moment imi ofera posibilitati infinite, deoarece traiesc in prezentul etern al fiintei.
- Orice pot sa fiu este acum o parte a constiintei mele.
- In acest moment sunt pregatit si echipat sa-mi accept potentialul limitat.
- Sunt pe deplin constient de capacitatea mea nelimitata. Gandirea mea este in prezent; viziunea mea este in prezent; anticiparea mea este in prezent.
- Optez ca viata mea sa fie plina de oameni pozitivi.
- Din moment ce devin mai constient de puterea mea de a vedea, sunt mai constient de vointa mea de a o face.
- Nu cer nimanui solutii pentru indeplinirea dorintelor mele, dar recunosc ca oricine este un potential canal prin care Infinitul poate aduce dorintele mele in viata mea.
- Sunt unul cu Mintea Universala si de aceea stiu ce trebuie sa stiu la momentul la care trebuie sa stiu. Aceasta cunoastere anihileaza toata ignoranta din subconstient.
- Sunt increzator si eficient din moment ce permit Puterii din interiorul meu sa activeze si motiveze constiinta mea.
- Actiunile mele reprezinta rezultatul acestei constiinte. Succesul intampina toate eforturile deoarece sunt potrivit sa am de-a face cu fiecare parte a vietii mele.
- Sunt continuu receptiv la noi moduri si metode pentru binele meu cel mai mare.
- Stiu ca fiinta creativa care sunt cunoaste modurile de a crea tot isi doreste.
- Sunt dedicat emotional si mental binelui propriu si binelui altora.Traiesc intr-un univers pasnic care raspunde la dorintele mele si le aduce la viata.
- Constiinta mea este sanatoasa si ma bucur de ea. Nu am temeri si regrete. Sunt plin de viata la acest moment. Sunt pe deplin increzator in sine.

Concentreza-te asupra a ceea ce este pozitiv in tine

Fa o lista a tot ce este pozitiv in tine. Uita-te cu atentie la ea. Treci peste ea des. Memoreaz-o chiar. Concentrandu-te asupra valorilor si calitatilor tale, vei descoperi convingerea launtrica ca esti un individ unic, competent si vrednic. Oricand faci ceva bun, nu uita sa ti-o reamintesti si sa te rasplatesti. In acest fel, vei cladi un nou tipar de obiceiuri de concentrare asupra ceea este pozitiv in tine.

In „Alice in tara Minunilor”, Lewis Carroll ne spune cum am ajuns aici si cat de important este sa ne concentram asupra a ceea ce este pozitiv in noi.

Alice: De unde vin eu, oamenii studiaza ceea ce nu se pricep pentru a fi in stare sa faca ceea ce se pricep.

Palarierul Nebun: Ne invartim in cerc aici in Tara Minunilor, dar intotdeauna ajungem de unde am plecat. Te deranjeaza sa explici?

Alice:Ei bine, adultii ne spun sa vedem unde am gresit si sa nu mai facem acea greseala

P.N.: Este ciudat! MI se pare ca daca trebuie sa afli despre un lucru, trebuie sa studiezi. Si cand il studiezi, trebuie sa devii mai bun la el. De ce trebuie sa fii mai bun la el si dupa aceea sa nu-l mai practici? Dar continua te rog.

Alice: Nu ne spune nimeni sa studiem lucrurile bune pe care le facem.Doar ca se presupune ca invatam mai intai din greseli. Si apoi, nefacand ceea ce nu trebuie sa fac, poate voi face ce este corect. Dar ar fi mai bine sa fac ce este corect de prima data nu?

Este o lectie mare aici! Concentreaza-te asupra a ceea ce este corect in viata ta. Nu ceda in fata a ceea ce nu vrei si cedeaza in fata a ceea ce vrei.

Noul tu

Daca aplici principiile din aceasta carte, un nou tu plin de succes se va naste.

Vei fi un individ al puterii, directiei si actiunii planificate.

Vei trece peste credintele false care te-au tinut pe loc.

Vei fi o persoana cu incredere in sine care isi controleaza destinul.

Nu vei fi obligat sa te judeci si sa-i judeci pe altii.

Vei fi o persoana echilibrata cu empatie pentru altii.

Vei fi deschis si receptiv in fata noilor valori, concepte si credinte.

Vei avea o viata lunga si o sanate puternica.

Vei avea o noua Constiinta Spirituala.

Vei invata sa te iubesti si sa ii iubesti pe altii mai mult decat ai facut-o vreodata.

O imagine luminoasa, nu? Sigur este deoarece este o imagine a ta odata ce ai invatat si aplicat principiile continute in aceste pagini. Aceasta presupune un angajament la actiune, dar va fi una dintre cele mai mari aventuri ale vietii tale. Odata ce ti-ai luat angajamentul sa iti cladesti incredere in sine totala nu vei mai fi la fel niciodata.